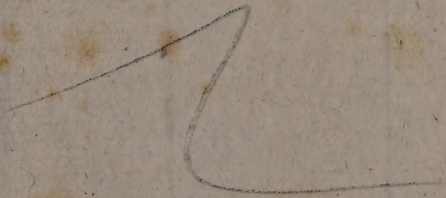




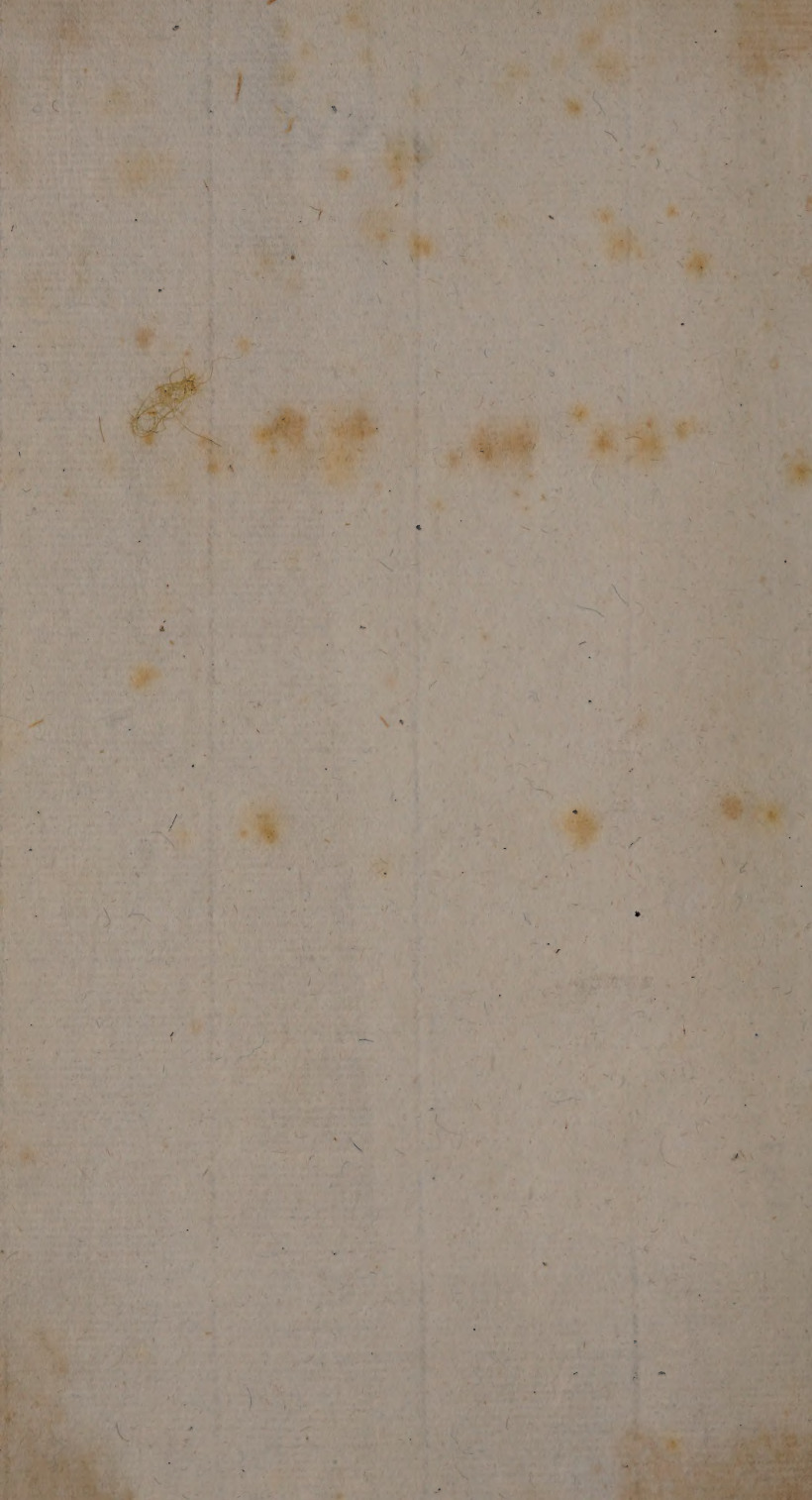
54954/B

Vol. 1





GEZONDHEIDSBOK











# GEZONDHEIDSBOEK;

BEHELZENDE:

WATER AL, TOT BEHOUD VAN LIGCHAAMS;  
WELVAART EN STERKTE, REEDS BIJ DE  
OPVOEDING EN VERDER TOT OP DEN OU-  
DEN DAG, TEN AANZIEN VAN LUCHT  
EN WEDER, REINHEID, KLEEDING,  
SPIJS EN DRANK, OEFENING, RUST,  
SLAAP, GEMOEDSGESTELDHEID,  
ZINTUIGEN, VOORAL OOGEN,  
TANDEN, ENZ. MOET WOR-  
DEN IN ACHT GENOMEN.

ONDER VERGELIJKING VAN MENIGERLEI WAARNE-  
MINGEN VAN IN - EN UITLANDSCHE GELEERDEN.

NAAR HET ENGELSCHE VAN

A. F. M. W I L L I C H, M. D.

---

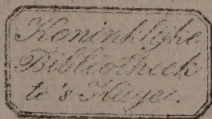
E E R S T E   D E E L .

---



TE ROTTERDAM, BIJ  
J. IMMERZEEL, JUNIOR.

MDCCCXVIII.



# GEZONDHEIDSBOK;

VERBODEN:

WATER AL TOT BLOED VAN LICHAMEN  
WETVAART EN STERILITEIT, REEDS BIJ DE  
OPVOEDING VAN KINDEREN TOT DE  
DELDAC, TEN AANKOMEN VAN LUCHT  
EN WEER, REINIGEND, KLEIN  
SUIJS EN DRANK, OEFENING, KAST  
SLAAP, GEMOEDSGESTELDHEID  
ZINTUIGEN, ALGEMEN OOGEN  
TANDEN, ENKEL MOET WOL  
DEN IN ALLE GEMOEDEN.

ONDER VERGEELIJKING VAN DEERSTERE WAARDE  
MINDEN VAN DE - EN NEDERLANDSCHE GEZONDHEID.

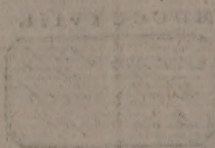
NAAR HET ENGELSCHE VAN

A. T. M. WILHELM.

RECHT VAN



DE ROTTERDAMSE  
J. IMMERZELLE JUNIOR.





## I N L E I D I N G.

### §. 1.

#### *Toenemende verzwakking des menschdoms.*

**W**elk een hemelsbreed onderscheid is er niet tus-  
schen ons, die dit schrijven en lezen, en onze gro-  
ye, ruwe en nog gansch onbeschaafde voorouders,  
die, volgens CLUVERIUS, in de bosschen van het  
oude *Germanie* rondzwierven, vanwaar hun kroost zich  
over *Gallie* en *Spanje* niet alleen, maar ook over  
*Brittanje*, *Nederland*, en het moederland der *An-  
gel-Saksen*, verspreidde. Hoe treft ons niet de be-  
schrijving van hunne krachtvolle en tegen alle onge-  
makken geharde ligchamen, bij JULIUS CAESAR, TA-  
CITUS, en anderen. Eigenlijk gezegde reuzen wa-  
ren zij wel niet, maar toch rijziger, dan de *Romei-  
nen*, die van onze middelbare gestalte waren. Doch  
reuzen waren zij in ligchaamssterkte. Boven alle be-  
grip van ons gaat hunne onvermoeide kracht en

I. DEEL. A

vlugheid (\*); en hoe ijzerhard waren zij niet in vergelijking met ons! De gemakkelijke, drooge en tegen winterkoude geslotene woningen, die wij niet ontberen kunnen, waren hun onbekend. Zij wisten ook van geene dicht om het lijf sluitende overkleederen, of pelzen. Eene dierenvacht dekte hen naauwelijks ten halve. Drank en spijs verwarmden hen evenmin, maar werden veelal koud te lijve geslagen.

Zij hadden eene inwendige bron van warmte, die hunne nakomelingschap al meer en meer ontbeert, een gematigd Choleriek gestel, welks vochten onbedorven waren en geregeld rondliepen. Met weinig, onbegrijpelijk weinig, voldaan, hadden zij te weinige onbevredigde verlangens te betreuren, om zelve zwartgallig te worden, of een zwartgallig kroost voort te brengen. Koelheid van luchtstreek, en genoegzaam onverstoorbare koelbloedigheid, voorkwamen zelfs bij hen alle overmatige afscheiding van gal. Gestadige ligchaamsbeweging en veel dierlijk voedsel verhoeden evenzeer, dat zij tot een Phlegmatisch temperament oversloegen, en wellustige bloedrijkheid was met hunne matige leefwijze even onbestaanbaar. Een allezins natuurlijk, en even onverslapt als onverhit, gestel heerschte er onder hen algemeen, en zettede aan hun hoofdhaar eene blondheid bij, die te Rome toen zoo zeldzaam was, dat de rosachtige

(\*) Hunne ruitery was van voetknechten doormengd, die het paardenvolk steeds bijhielden, om de vijandelijke paarden in den buik te wonden. VERT.



lokken, van krijgsgevangen gemaakte, en alsdan van dat hooggeachte hoofdsieraad ontbloote, *Germanen*, in de weelderige wereldstad voor hooge prijzen gekocht werden, en een voornaam deel van den tooi van praelzieke *Romeininnen* uitmaakten (\*).

Hoe schaarsch is die kleur van hoofdhaar nu ook niet reeds in *Grootbritannienje*, schoon de landaard er nog niet zoo verbasterd is, dat een rosachtig hoofd er als iets onnatuurlijks en verachtelijks wordt aangemerkt. Hoe veel verschilt niet de volksaard onder ons, en om ons henen, voorts van die koelbloedigheid, door welke de geregelde omloop der vochten in stand gehouden, en derzelver ontaarding geweerd, plagt te worden. Hoe vele zwartgallige gestellen ontmoet men niet onder de gezamenlijke nakomelingen der oude *Germanen*! Welk eene overmatige ophooping van bloed spruit er niet bij velen hunner uit eene weelderige en overdadige leefwijze!

Welken onnatuurlijken bloedsomloop verwekken niet bij hen allerlei driften en hartstogten; en hoe gevoelig is niet hun steeds gedekt, of, zoo veel het ongedekt blijft, in warme woningen gekoesterd, vel voor de indrukken van koude en regenvlagen. Op hoe weinigen onzer stuiten dezelve even onschadelijk af, als op die geharde *Katten* en verdere *Germanen*, die, ver van voor plasregens weg te schuilen, zonder bedenken in hunne halfbevrozene stroomen sprongen, en er als digtgepluimde watervogels lustig heen en weder zwommen. Bij

(\*) OVIDIUS *Amorum* §. 1. 14.

Bij ontstentenis van zulk eene gehardheid vinden zich nu hunne nakomelingen, helaas! al meer en meer voor krenkende indrukken van buiten blootgesteld; en hetgene zij te lijve slaan kweekt onder hen eene toenemende verzwakking, ja berokkent hun vaak, als zij zich daarmee overkroppen, dadelijke krankheden. Deze worden voorts door hunne versterkte driften en hartstogten, onmiddellijk of van lieverlede, vermenigvuldigd, en zijn dit waarlijk sinds lang in zulker voegen, dat de registers der werken over de Ziektekunde een verbazend aantal van bladzijden beslaan. Men zou bij derzelve overzigt van schrik moeten verstijven, volmaakte zich niet de Geneeskunde, naar mate een verbasterend menschedom haren bijstand steeds meer onvermijdelijk noodig heeft, en straalde niet de zorg van den Vader der sterfelingen ook daarin oogenschijnlijk door.

## §. 2.

### *Vorderingen der Geneeskunde.*

Alomte, waar het menschedom zich beschaafde, verfinde en verteederde, spitste zich het menschelijke vernuft op de navorsching van al, wat voor het behoud der gezondheid noodig was, of tot haar herstel kon dienen. Hierin bevljigden zich inzonderheid de dusgenoemde Priesters van oud *Egypte*, dat eigenlijk Geleerden waren, die tevens Meetkunde, Sterrekunde, Staatkundige Huishoudkunde en Staatkunde beoefenden. Zij wisten hetgene voor den

*Egypt-*



*Egyptenaar* schadelijk zou zijn geweest uit deszelfs leefwijze te weren, en hem eenen religieusen afkeer daarvan inteboezemen. Kranken genazen zij, inzonderheid als dezelve in de Tempels van SERAPIS gingen slapen. De *Grieken*, die zoo vele andere kundigheden uit *Egypte* haalden, bouwden naar het model dier Tempels andere voor AESCULAPIUS, waar voortgelijk eene geneeswijze plaats greep (\*). De *Romeinen* volgden het voorbeeld der *Grieken* hierin, en deden hun voordeel met derzelve Geneeskundige waarnemingen, waarin de groote HIPPOCRATES boven anderen uitmuntte.

*Germanen* en *Gothen*, die beide even min van Geneeskunde wisten, als zij ze noodig hadden, overstroomden vervolgens de *Westerfche* wereld, en de Geneeskunde kwijnde er gevolgelyk. In *Griekenland* bleef zij op dezelfde hoogte, maar fterk werd zij, te gelijk met al de verdere kunde welke in *Egypte* plagt te heefchen, door de veroveraars van dit land beoefend. De *Arabieren*, die zich van daar langs het Noorden van *Afrika* tot in *Spanje* uitbreidden, waren in de *Westerfche* wereld de herftellers der vervallene Geneeskunde. Al, wie zich daarin begeerde te oefenen, toog zoo veel mogelijk naar *Spanje*, en ging er bij de dusgenoemde *Moo-*  
*ren*

(\*) Volgens hetgene HERODIANUS, *Lib. I. Cap. 8.* wegens COMMODUS, en PHILOSTRATUS, *de vitis sophistarum*, *Lib. I. pag. 534.* wegens POLEMO, verhalen, ging men onder anderen er ook slapen, om ontwaart te worden, welke Geneesmiddelen men had te bezigen.

ren ter school, tot dat derzelver rijk in *Europa* een einde nam.

Toen opende de Drukkunst hieromstreeks welhaast eene nieuwe bron van wetenschap voor den be-minnaar der Geneeskunde. Zij gaf hem, bij de werken van AVICENNA, ook die van HIPPOCRATES, GALENUS, en anderen, in handen. Hierbij voegde zich, even als in andere vakken van studie, eigen onderzoek, waardoor zich de groote BOERHAAVE eindelijk zoo zeer onderscheidde, dat zijn roem dien van HIPPOCRATES genoegzaam evenaarde; en vervolgens werd er door andere groote mannen al meer en meer tot volmaking der Geneeskunde toegebracht. Dagelijksche vorderingen in Natuur- en Kruid- en Scheikunde deden haar ook dagelijks reuzenstappen voorwaarts doen, den aard der menschelijke kwalen al beter en beter doorgronden, zich naar de steeds verflappende algemeene gesteldheid des menschedoms schikken, ja bij eene en dezelfde kwaal het bijzondere gestel van elken lijder in acht nemen, en overwegen, wat voor hem in het bijzonder juist het dienstigste is, het gene haar schat van dagelijks vermenigvuldigde Chemische en Botanische kennis haar dan ook in overvloed aanbiedt.

### §. 3.

*De Geneeskunde, vooral uit hoofde van het groote verschil in de gestellen, te baat te nemen.*

Juicht, kinderen der menschen, juicht om de vorderingen, die de Geneeskunde maakt, naar mate gij  
ze



ze meer en meer noodig hebt! Erkent daarin de eindelooze goedheid van den grooten Albestuurder; en wacht u inmiddels van den dwazen waan, dat gij ze thans minder dan voorheen noodig hebben zoudt, omdat gij algemeen versijnd en meer op alles gevat zijt. Een verbeterd onderwijs breidt den kring der menschelijke kundigheden wel dagelijks uit. De jeugd ontvangt wel reeds op de lagere scholen oppervlakkige denkbeelden van menig vak van wetenschap, die haar voorheen aldaar nimmer werden ingeprent. Men vergenoegt zich niet met aan hare leerboeken eene allerheilzaamste zedelijke strekking te geven. Men geeft haar tevens korte begrippen van Taalkunde, Aardrijkskunde, Geschiedkunde, en wat niet al, in handen.

Heel jonge kinderen snappen thans niet slechts over KEDOR - LAOMER en NEBUCADNEZAR, maar ook over ALEXANDER en CAESAR, KAREL DEN GROOTEN en KAREL DEN TWAALFDEN en BUONAPARTE, dat de ouders er verstomd over staan. Dezen behoeven, in plaats van HUBNERS *Courantentolk*, thans slechts hunne van school komende kindertjes te raadplegen, om te weten, waar *Caraccas* en *Buenos Ayros* en *Amboina* liggen, en of de zaken der respectieve Insurgenten achterwaarts dan wel voorwaarts gaan, en er ook daarop te speculeren valt, zoo als men voormaals op de Insurrectie van *Noord-Amerika* speculeerde. Ja oud en jong dringt al dieper en dieper in de staatkundige onderwerpen, die er van tijd tot tijd in de nieuwspapieren geopperd worden; en men beoordeelt de gedragingen van zij-

## I N L E I D I N G.

ne en andere Souvereinen ruitèrljk; al weet men juist de staat- en krijgskundige en financiële geheimen niet, waarop alles eigenlijk draait en draaijen moet.

Leest men de redenen, die er in het Parlement en voortgelijke vergaderingen gevoerd worden, dan schemert het oudere en jongere lezers vaak wel een weinig voor de oogen; maar men laat echter niet na, vast te stellen, dat het met dit of dat onderwerp zoo en zoo moet afloopen, zal het land behouden blijven, of bloeijen, en dat de vaststelling van het eene of het andere tiranniek wezen zou, al is zij ook eens nog zoo onvermijdelijk noodig. Hoe nadeelig een dus toenemende geest van tegenstreving ook voor het algemeene welzijn worden moge, deze bedenking houdt haar minder tegen, dan vrees van tegen gestaat veranderde wetten te misdoen, en hierdoor aan zijn bijzonder welzijn te lijden, elk hoofd voor hoofd bezielt. Hieromtrent pleegt men nog steeds de toevlugt tot zijnen Advokaat of Notaris te nemen, om voorkomende zaken met derzelver hulp in goede orde te doen afloopen, en voor geen klein verzuim deerlijk te boeten; maar, zoo als men in het Geestelijke veelal verre is van het daaromtrent voorgeschrevene zonder eigene beoordeeling en beslissing (\*) op te volgen, pleegt

(\*) Hoe onbevoegd men ook is, om zonder langdurig en grondig onderzoek over menig onderdeel der Kerkleer uitspraak te doen, en hoe veel minder men ook zich zelve kan doorgronden.

VERE.



men zijn ligchaam, als het ongeffeld is, ook veelal niet langer aan den Geneesheer over te geven, als een zakuurwerk aan een horlogiemaker, die het naar zijn beste weten repareert, zonder te vermoeden, dat de eigenaar beoordeelen zal, hoe zulks best zou kunnen en moeten worden gedaan.

In hoe menig geval was men niet gaarne zijn eigen Doctor. Hoe vaak vermeten de lijder of omstanders zich niet het beoordeelen der handelwijze van een ingeroepenen Geneesheer! Hoe velen hebben niet ook over de Geneeskunde wel zoo veel gelezen, dat zij, zelfs in de zwaarste gevallen, ten minste in een of ander opzigt, uit eigene oogen meenen te kunnen zien! Want zoo als er over alle wetenschappen voor het algemeen geschreven wordt, en er zich daarvan onder allerlei klassen van menschen oppervlakkige begrippen verspreiden, geschiedt zulks ook ten aanzien der Geneeskunde. Hieraan zullen wij ons intusfchen niet schuldig maken. Der menschen dierbare gezondheid gaat ons te zeer ter harte, om daarmede te spelen, en onze lezers in den waan te brengen, dat zij met behulp van dit schrijven, bij voorkomende krankheden, een kundigen Geneesheer ontberen, of deszelfs handelwijze wikkelen en wegen, kunnen. Men verwachtte dus hier geene beschrijving van allerlei ziekten, en opgave van hulpmiddelen daartegen, geen *Geneeskundig Volksboek voor het Algemeen*, en vooral geene aanprijzing van Probatums voor velelei kwalen, noch zelfs eene eigenlijk gezegde aanbeveling van zoodanige behoedmiddelen tegen krankheden over het al-

gemeen, als op welker uitvinding het meer en meer versijnde menschelijke vernuft zich haast niet minder heeft gespitst, dan op de wezenlijke verbetering der heilvolle Geneeskunde.

Een of ander uitwendig hulpmiddel, een balsam, enz. mag tegen eene kleinere of grootere reeks van uitwendige gebreken met vrucht kunnen worden aangewend; en men mag zich daarvan te geruster kunnen bedienen, omdat zulks niet zoo zeer schaadt, zoo het al niet baat; maar, heeft men zijne dierbare gezondheid lief, dan behoort men ten aanzien van het inwendige zoo eigendunkelijk niet te werk te gaan. Dat voor het eene gestel baat, kan voor het andere uiterst nadeelig zijn; en des menschen bijzonder gestel laat zich door hemzelve vaak het allerminste beoordeelen. Hiertoe wordt het scherpziende oog van eenen welgeoefenden Geneesheer vereischt; die voorts alleen in staat is, om zijne voorschriften derwijze in te rigten, of te temperen, als elk bijzonder gestel vordert. En er heerscht in de gestellen eene eindelooze verscheidenheid. Wij hebben, namelijk, in §. 1, de algemeen bekende namen der Temperamenten wel gebezigd, maar zijn intuschen zoo verre van aan de menschen slechts vierderlei ligchaams geaardheid toe te schrijven, als het volgende bewijzen zal.



## §. 4.

*De leer der Temperamenten.*

Hieromtrent vereenigen wij ons met den *Mentzischen*, en naderhand *Munchenschen*, Hoogleeraar *SÖMMERING*, wiens belangrijk schrijven daaromtrent hoofdzakelijk op het volgende nederkomt.

In de Temperamentenleer is er blijkbaar door de oude Geneeskundigen grootelijks misgetast, en wel vooral door hen, die voor *GALENUS* leefden. Wij willen hieruit evenwel niet afleiden, dat die leer zelve ganschelijk ongegrond wezen zou. Zij dwaalden niet in het onderstellen van verschillende Temperamenten; deze grijpen er wel degelijk plaats, maar in het bepalen van dezelve bij een bloot viertal, en daarin, dat zij hunne aandacht bij derzelver verdeling enkel op den aard en het zamenstel des bloeds vestigden, in plaats van daarbij het gansche dierlijke gestel in aanmerking te nemen. Zij kenden menig deel van het menschelijke ligchaam naauwelijks bij name, en waren met den grooten invloed der zenuwen weinig of in het geheel niet bekend; terwijl onze hedendaagsche Geneesmeesters vaak eene buitensporige hulde aan die modische medeoorzaken der krankheden bewijzen, en hunne oplettendheid jegens hunne gunstelingen hunne oogen van de meer gewigtige, of althans meer dikwijls werkzame, vochten aftrekt.

Er laten zich bij alle dieren van de volmaaktere soorten zekere regels opmerken, waarnaar de natuur  
zich

zich bij de werkzaamheden van ligchaam en ziel pleegt te rigten. Die regel verschilt bij de verschillende voorwerpen, en die verscheidenheid laat zich uit het beginsel der ouden, uit de verscheidene geaardheid van het bloed alleen, niet volkomen ontwikkelen; offchoon een menschelijk ligchaam van middelbare grootte niet min dan dertig pond van dat vocht bevat. Derhalve moeten de benamingen van *Bloedrijke*, *Phlegmatieke*, *Cholerieke* en *Melancholieke* temperamten met andere verwisfeld worden; maar, voor dat wij er andere trachten te vinden, zullen wij een uitgebreider overzicht over het gene er in den mensch omgaat behooren te houden.

De oorzaken van het onderscheid in de Temperamenten zijn verschillende, en wel de volgende:

*Voor eerst*, een verschil in het zenuwstelsel, met betrekking tot het getal der zenuwvezelen en derzelver sterkte en gevoeligheid. Een groot brein, grove en sterke zenuwen, en eene groote algemeene gevoeligheid, schijnen steeds de kenteekenen van een *choleriek*, dat is *galachtig*, of van een *galachtig-bloedrijk*, gestel te zijn. Van hier snelheid van bevassing, en vatbaarheid voor kennis bij menschen van deze klasse, gepaard met eene groote scherphheid en kracht van oordeel, uit de menigte van hunne denkbeelden van vergelijking spruitende. Deze hoedanigheden worden intuschen eenigermate opgewogen, door eene geweldige overhelling tot gramschap en ongeduld onder een ligt lijden van ligchaam of ziel. Geneesmiddelen moeten derhalve aan menschen van zulk eene gesteldheid voorzigtiglijk, en slechts

in

in kleine hoeveelheden, worden toegediend. Kleine hersenen en zeer fijne zenuwen gaan, zoo als men over het algemeen heeft opgemerkt, gepaard met doofheid van zintuigen, en eene Phlegmatieke flapheid, soms met eenige zwartgalligheid. De indruk van uitwendige voorwerpen moet, om zulke personen te treffen, sterk en duurzaam zijn. Hunne oordeelvelingen zijn vaak kinderachtig, uit gebrek van denkbeelden; en hierom zijn zij zelden in staat, om groote voortgangen in kennis te maken. Zij zijn intusfchen geschikt, om arbeid te verduren, en de ongemakken van het luchtgestel door te staan. Gevolgelyk moeten er hun sterke geneesmiddelen, en groote hoeveelheden daarvan, worden toegediend.

*Ten tweede* is eene verschillende prikkelbaarheid oorzaak van onderscheid in de Temperamenten. Als de zenuwvezelen zich bij de ligste prikkeling schielijk en duurzaam zamentrekken, mogen wij allezins besluiten, dat er eene Cholerieke gesteldheid plaats grijpt. Een Phlegmatiek gestel vertoont zich in tegenoverstaande verschijnselen, als de vezelen tragelyk samengetrokken worden, en zich bij de sterkste prikkeling nog bezwaarlijk in beweging laten brengen.

*Ten derde* zijn de vezels en vliezen van een Phlegmatiek mensch uittermaten zacht bij het aanraken, en die van een Melancholiek mensch hard en droog, sterker gespannen, en vatbaarder voor zamentrekking.

*Ten vierde* schijnt er genoegzame reden voor het denkbeeld te zijn, dat er een Elektriek beginfel door den dampkring verspreid is, het welke in verschillende maten bij het ademen aan het ligchaam wordt

me-



medegedeeld, aan de vezelen derzelver natuurlijke spanning bijzet, en den geest opgeruimder maakt. Dit beginsel heerscht in den dampkring van onderscheidene landschappen niet in gelijke hoeveelheid. Deze verschilt zelfs in een en hetzelfde landschap, op de onderscheidene uren van den dag, en in de verschillende jaarfaizoenen. Dus worden gedurende den Sirocco in *Sicilie* al de vezelen van eene slapheid bevangen; maar, wordt de lucht er wederom helder, dan keert de natuurlijke veerkracht er in ligchaam en geest terug. Ook ademen de menschen deze veerkracht niet in gelijke hoeveelheden in. Dus ontstaat er eene merkbare verscheidenheid van Temperamenten.

Ten vijfde moet bij deze oorzaken de verschillende geaardheid en hoeveelheid van het bloed worden gevoegd. Dus wordt, als het bloed zeer bruisend is, het hart tot geweldiger bewegingen aangezet. Eene toenemende afscheiding van gal bevordert de wormswijze beweging der ingewanden. Een overvloed van slijm baart vatbaarheid voor zinkingen, enz. Uit deze bijzonderheden blijk het aanwezen van oorzaken, die een genoegzaam vermogen hebben, om in een zeer vroegen leeftijd eene onveranderlijke overhelling tot zulk of zulk een Temperament voort te brengen. Dat er ooit eene volkomene verandering heeft plaats gehad, van een Choleriek gestel, bij voorbeeld, tot een Phlegmatisch, kan niet wel aangenomen worden; ten minste zoo lang de wetten der Natuur onveranderd bleven. Wij erkennen evenwel gaarne, dat de Temperamenten, schoon niet vol-

ke

komen veranderd, evenwel gewijzigd kunnen worden, dat de hevigheid van deze, en de slapheid van gene, in zekere mate kan afnemen; maar hiertoe zijn er middelen noodig, die tot de klasfe der oorzaken, welke een bijzonder Temperament voortbrengen, kunnen worden betrokken. De voornaamfte van deze zijn:

1. Veranderd voedsel. Dus zet het eten van veel vleesch den hoogften graad van fterkte aan de werktuigen bij; het verlevendigt de zintuigen, en verwekt meermalen, inzonderheid als er fpecerijen, wijnen, en andere prikkelende dingen, bijkomen, foortgelijk eene mate van harde woestheid, als waardoor de vleeschvretende dieren zich van andere onderscheiden. Plantenvoedsel daarentegen vermindert de prikkelbaarheid en gevoeligheid van het geftel, en maakt het, met een woord, Phlegmatiek. Sommige fchrijvers hebben zelfs de aardappelen als daartoe dienende befchouwd, maar hiermede kunnen wij niet inftemmen, fints wij gelegenheid gehad hebben, om den levendigen aard van het gemeene volkje in *Ierland* gade te ftaan. Hierop moet inzonderheid door hen gelet worden, die kinderen hebben op te voeden, daar zij door veel dierlijk voedsel meer prikkelbaarheid aan derzelver vezelen kunnen bijzetten, en dezelve, integendeel, zoo zij te fterk wezen mogt, door tegenovergefteld voedsel verminderd worden kan.

2. Opvoeding, zoo Phyfieke als Zedelijke, is eene tweede oorzaak van verandering in de Temperamenten der menfchen. Haar vermogen is bijkans onbe-

beperkt, vooral in de eerste tijdvakken des levens. Van hier dat geheele natien fomwijlen een en hetzelfde Temperament schijnen te bezitten (\*).

3. Gesteldheid des lands, ten aanzien van grond en lucht, heeft al mede veel invloed op het Temperament. De werkzaamheid en scherpte van Cholerieke gestellen worden in een vochtig land slechts schaarsch aangetroffen. Zij zijn het natuurlijke voortbrengfel van eene warmere luchtstreek, en vereischen eenen merkelyk verhevenen en droogen grond, en eenen helderen, en niet ligt veranderden, dampkring.

4. Gemis van de benoodigdheden des levens aan den eenen kant, en de gewoonte van een weelderig leven aan den anderen, wijzigen van weerskanten het gestel grootelyks. Stof tot aanhoudend treuren heeft op hetzelfde den sterksten invloed. Deszelfs levendigheid neemt toe onder vreugde, zelfs over eenen voldanen leerlust. Ja elke aanwinst in kennis en wetenschap schijnt aan het Temperament een nieuw leven bij te zetten, en verspreidt over het uitzigt eene levendigheid, welke elders ontbreekt.

5. Beroepswerkzaamheden, gezelschap, en toenemende ouderdom, brengen in het gestel groote veranderingen voort. Zelden zal men iemand vinden, die

(\*) Dit is inzonderheid het geval van een groot deel van dat *Spanje*, waar alles zoo eenzelvig is. Hier te lande heerscht er te grooter verschil, daar de lagere klasse van meer dan eene *Hollandsche* stad, en menig dorp, hare kinderen met dusgenoemd *slaapgoed* vergiftigt. VERT.



die op den ouderdom van 56 jaren de werkzaamheid van het Cholerieke of Bloedrijke gestel behoudt, dat hij op zijn 36 jaar bezat.

Zie daar de voornaamste oorzaken van ontelbare verscheidenheden in de gestellen van wezenlijk gezonde menschen, van welke er hier nog maar alleen gesproken wordt. Hoe kunnen dezelve nu met eenige mogelijkheid tot vier hoofdsoorten gebragt worden. Men schijnt ons daarentegen, bij het invoeren van eenige hoofdverdeeling onder de Temperamenten, ten minste de volgende acht verschillende wijzigingen te moeten aannemen.

1. De wispelturige Bloedrijke. Het gestel is levendig. De bloedvaten zijn vol, en lieden van deze geaardheid kunnen zelden veel warmte verduren. Zij zijn voor ontsteking in het bloed vatbaar, en in eene hooge mate prikkelbaar en gevoelig. Alles is in dit Temperament wellustig. In al, wat men onderneemt, is men wispelturig: Men is spraakzaam, maakt spoedig kennis, maar vergeet de gemaakte kennisfen ook welhaast, en is jegenis een iegelijk vol achterdocht. Men schrikt van al, wat vlijt vordert, en maakt hierom weinige vordering in kennis en wetenschap, voor dat een toenemende ouderdom aan het gestel eenige stevigheid bijzet.

2. De Cholerieke Bloedrijke geniet al de opgeruimtheid en blakende gezondheid van den vorigen Bloedrijken, en voegt daarbij al de volharding van den Cholerieken.

3. Bij den Cholerieken is het ligchaam lenig en buigzaam, zonder dor en mager te zijn, als bij den

zwartgalligen. De huid ziet er geelachtig uit. Het hoofdhaar is rosachtig, de oogen donker blaauw en vrij groot. De oogopslag is doordringend en vaak eenigzins wild. De pols is vol en snel. De spieren trekken zich in het gaan, spreken, enz. vlug te zamen. De gal is overvloedig en fcherp. Zij bevordert de wormswijze beweging, en het ligchaam is aan geene verstoppingen onderhevig. Menschen van deze klasfe zijn inzonderheid op dierlijk voedsel gesteld. Zij zijn zeer grootmoedig, vatbaar voor moeilijke ondernemingen, en als tot heerschen geboren.

4. Zwaarmoedige lieden zijn hun zelve en anderen tot last, aan ongemakken in de lever onderhevig en bleek van gelaat. Nooit vindt men hen met hunnen toestand te vreden. Nijd en achterdocht nemen hen gestadig in, en knagen aan hun gebeente.

5. Het Melancholieke temperament kenmerkt zich door een donker uitzigt, kleine holle schitterende oogen, zwart haar, een slijf of hard vel, dorre en magere vezelen. De pols is zwak en slap, de gal zwart, de wormswijze beweging traag. Lieden van dit gestel zijn vlug van bevattig, houden veel van bespiegelingen, en zijn traag in het uitvoeren van den arbeid, dien zij geduldig op zich nemen. Manmoedig verduren zij de moeilijkheden des levens, en, schoon zij niet ligt toornig worden, zijn zij evenwel wraakzuchtig (\*).

6.

(\*) Verscheidene van deze trekken vinden wij in geen BUONAPARTE, dien wij evenwel voor eenigen tijd in een Volksboek onder de voorbeelden van een Melancholiek temperament aangestipt vonden. VERT.

6. Het Boersche temperament paart vele hoedanigheden van het eerstgemelde bloedrijke met vele van het Phlegmaticke. Zij zijn wel in het vleesch. De spieren hebben weinig prikkelbaarheid. De zenuwen zijn stomp, de manieren zijn ruw, de bevattingsvermogens zwak.

7. Het Edelaardige temperament is eene mengeling van Bloedrijk, Choleriek en Phlegmatick. Algemeene welwillendheid is het onderscheidende karakter van deze klasfe. Hunne manieren zijn zacht en bezadigd. Zij haten de klappernij, en, als zij zich op de wetenschappen toelleggen, maken zij groote vorderingen, daar zij tot volharden en bespiegeling genegen zijn.

8. De Phlegmaticke klasfe kent men aan een zacht blank vel, uitpuilende oogen en eenen zwakken pols. Deze menschen spreken langzaam, worden door de onaangenaamheden van het weder weinig aangedaan, onderwerpen zich ligtelijk aan verdrukking, en schijnen geboren om te gehoorzamen. Uit hoofde van hunne geringe prikkelbaarheid worden zij niet ligt vergramd, en, zoo zij het al eens worden, keeren zij spoedig tot hunnen natuurlijken staat van onverschilligheid en gevoelloosheid terug.

### §. 5.

#### *Eindeloos verscheil van gestel in ziekelijke menschen.*

Bij de opgenoemde verscheidenheden in het gestel van den gezonden mensch komen er bij kranken



nog ontelbaar vele andere. Niet alleen kan eene en dezelfde ziekte uit zeer verschillende oorzaken ontstaan, maar ook komen er bij hare eigenlijke oorzaken vaak bijkomende ongesteldheden of zwakheden, die in het eene geval eene gansch andere behandeling noodig maken, dan in het andere.

Vele menschen erven van zwakke of ziekelijke ouders zaden van ongesteldheden, die zich tegelijk met de eigenlijke ziekte van den lijder ontwikkelen en haar grootelijks verzwaren. Anderen worden door eene averegtsche opvoeding met zulke zaden van krankheden bezwangerd. Te weinig beweging, te veel voedsel, of bezwarend en onverteerbaar, verzuim van reiniging, enz. waaronder zoo vele gezond en sterk ter wereld gekomene kinderen reeds in het eerste levensjaar deerlijk bezwijken, baren voor vele andere, die blijven voortleven, gebreken, zwakheden, bederf in de vochten, uit hoofde van welke een anders ligt geneeslijk toeval voor hen allergevaarlijkst wordt.

Hoe vele zaden van ongesteldheden gaderen voorts niet de menschen zelve, bij hun opwassen en later, door het volgen van eene averegtsche leefwijze, het inslaan van verpestenden sterken drank, of anderen verslappenden, wellust van verscheidenden aard en gevolgen, gebrek aan beweging, overmatig sloven en nachtbraken, dat de ziekten der Geleerden zoo vreeselijk vermenigvuldigt, verzuim van reinheid, gestadig morren of treuren, uitspattingen van toorn, hevigen schrik en wat des meer is.

Voorts kan de krankheid geheime oorzaken hebben,

ben, die voor een minkundig oog onmogelijk op te sporen, en enkel uit bijkomende verschijnselen te ontdekken, zijn, maar intuschen voor en bovenal bestreden moeten worden. Ongeesteldheid in de lucht verwekt soms algemeene krankheden, die, door bijkomende dingen zoo of zoo gewijzigd, het voorkomen van deze of gene bijzondere ziekte erlangen, maar met de middelen, welke men anders tegen deze bezigt, niet verholpen kunnen worden, ja daaronder veeleer zouden verergeren (\*). Hij, die niets schá-

(\*) Voor en na sproten er, op drooggemaakte plekken van *Holland* dusgenoemde *Droogmakerij-Ziekten* uit het toenemen van de levenkrenkende luchtdeelen des Dampkrings boven de levensvoedende, of het *Oxygene*. Die Ziekten bestonden eigenlijk in eene doorgaande verzwakking van het gansche gestel, waartegen er prikkelende en opwekkende middelen vereischt werden. Maar, daar die ziekten het gestel langzaam ondermijnden, namen vele nog slechts aanvankelijk verslapte lijdens zich tegen de avondkoude niet in acht, en baarde deze, hoe onschadelijk zij anders ook voor die lieden zou zijn geweest, hun toen catarrhale koortsen. Anderen sloegen de gewone mate van spijsen te lijve, die toen voor hen volstrekt onverduwbaar was. Dezen zou een onkundige slechts ontlasting verschaft, die anderen zou hij bloote zweetdranken gegeven, hebben; maar een en ander zou met de eigenlijke bron der kwaal medegewerkt, en haar welligt doodelijk gemaakt hebben; het gene de gezegde ziekten, toen zij zich het eerste vertoonden, en men van de onderscheidene luchtsoorten onkundig, en de opwekkende geneeswijze tevens nog

schadelijks, of vergiftigs binnengeslagen heeft, zou, daarvan onbewust, ten aanzien der gevolgen daarvan mistasten, en dezelve met gansch andere middelen willen bestrijden, dan een kundig Geneesheer.

Er neemt eindelijk, om niet al te breedvoerig te zijn, onder de menschen een huiduitslag toe, tot welke zij den aanleg van hunne ouders en voorouders ontvangen, maar welke dagelijks gevaarlijker wordt, en zich menigvuldiger vertoont, zonder dat men erdaarop nog zoo zeer let. Het inslaan daarvan kan gevolgen hebben, die, door onkundigen uit geheel iets anders afgeleid, en dan ook gansch averegts bestreden wordende, verergeren, in plaats van weggenomen te worden. Zelfs in de hoogere klassen, waar noch slecht voedsel, noch gebrek aan zindelijkheid en verschooning, voor de oorzaken kunnen worden gehouden, treffen deskundigen meermalen personen aan, wier huid slecht gesteld is, en toevallen veroorzaken kan, waartegen geene medicijnen iets baten.

Geneesheeren van verschillende landen klagen over nieuwe en voorheen ongehoorde huidziekten van eene allerkwaadaardigste strekking. Zij duchten, dat *Europa*, zoo de voortgang dier ongesteldheid niet in tijds wordt gestuit, nog eenmaal met de kwaadaardige en afschuwelijke plaag der melaatschheid bezocht zal worden. Hierom, en om dat die ongesteld-

schaarsch bekend was, voor verre weg de meeste lijdens waren, terwijl men ze in het vervolg veelal gelukkig overwon.

VERT.



steldheid met geene inwendige middelen bestreden moet worden, en dit werkje dus van de opgave van derzelver geneeswijze geen voorkomen van een *Receptenboek* erlangen zal, zijn wij voornemens, ons daarmede opzettelijk bezig te houden. Hier gewagen wij daarvan reeds met een woord, om onze Lezers des te meer te doen beseffen, hoe noodig het is, dat men bij den eersten aanval van wezenlijke ongesteldheden de toevlugt tot een kundigen Geneesheer neme.

Daarop moeten wij nu hier nog te sterker aandringen, om dat er, helaas! nog eene groote geneigdheid tot het gebruik van dusgenoemde Algemeene hulpmiddelen, of Panaceas, en Probatums tegen velelei kwalen, onder het menschdom blijft heerschen, schoon dezelve onder al, wat verstandig denkt en redekavelt, reeds zoo zeer is afgenomen, dat wij ze hier naauwelijks verder willen bestrijden, dan straks, in den eigenlijken aanvang van dit werk, met eene Historische opgave der voornaamste uitvindingen van dien aard. Alleen voegen wij voorts bij het aangevoerde thans nog dit weinige, over de dwaasheid der gezegde neiging van de lagere klasfen; ten einde het aan voorwerpen daaruit door onze lezers bij voorkomende gelegenheden tot afschrik moge worden medegedeeld.

## §. 6.

*Over de dusgenoemde Panaceas, of Algemeene, en over de Specifieke Geneesmiddelen.*

Uit het voorgaande blijkt, dat een algemeen Geneesmiddel, dat tegen alle ongesteldheden dienstig wezen zou, een onding is, waarvan het bestaan volstrekt onmogelijk gerekend worden mag, en het enkele denkbeeld reeds eene tegenstrijdigheid insluit. Hoe kan men zich, bij voorbeeld, verbeelden, dat een en hetzelfde middel de spanning der vezelen, wanneer zij verslapt zijn, zal kunnen herstellen, en tevens het vermogen bezitten, om eene al te groote inspanning daarvan weg te nemen; dat het de vochten zou kunnen verdikken, wanneer zij in een staat van ontbinding zijn, en ze daarentegen verdunnen als er daarin eene te groote lijmigheid heerscht; dat het eene onnatuurlijk groote gevoeligheid in de zenuwen temperen zou, en aan dezelve daarentegen eene geschikte maat van prikkelbaarheid terug geven, als zij ze ontberen.

Evenwel staat men verbaasd van te zien, hoe vele uitventers van zulke Panaceas aan dezelve onder de lagere klasfen een aanzien weten bij te zetten, dat hen ten koste der ligtgeloovigheid grootelijks verrijkt. Dit zou een volstrekt onoplosfelijk verschijnsel zijn, was men met de neiging der groote menigte tot al, wat geheim en wonderbaar is, onbekend, en hield men niet voor oogen, dat de groote naam dier uitvindingen door eene op alles bedachte

win-

winzucht met evenveel arglistig overleg als onbeschaamde stoutheid wordt opgebouwd en staande gehouden; terwijl negen tiende gedeelten der menigte, die de noodlottige uitwerkselen daarvan ondervonden hebben, spoedig buiten staat geraken, om zich deswegen te beklagen, of hiervan door eigenliefde terug gehouden worden, en niet gaarne erkennen, dat zij hun lijden aan eigene dwaasheid te wijten hebben, ja te dwaas zijn, om dit, hoe oogenschijnlijk het ook zij, zelfs te bemerken.

Door kundige Geneesmeesters, die in staat zijn, om alles wel te ontwikkelen, laten zulke menschen zich ook niet overtuigen. Zij verdenken dezelveu straks van lage belangzucht en jaloerschheid, ja vatten de zaak der geheimbezittende wonderdoeners wel eens met dezelfde drift tegen hen op, als anderen die van halfgeleerde boekenmakers, die zich naar hunnen smaak hebben weten te schikken, tegen wezenlijke Geleerden, als dezen van het gebrekkige en averegtsche in het geschrift dier winzieke pennevoerders beginnen te reppen. Kortom, een oude bekende van een vermaarden kwakzalver vroeg dezen toen hij eens aan zijne deur stond: Eilieve, Doctor! hoe komt het, dat gij, wien ik zoo van haver tot gort ken, meer praktijk hebt, dan al de geregeld uitgebroede Geneesmeesters? Zeg eens, antwoordde de voornoemde wonderdoener, hoe veel menschen zijn er ons voorbijgegaan, terwijl gij mij dat vraegt? Ongeveer twintig — Zeg mij nu nog eens, hoe veel zullen er daaronder zijn, die een genoegzamen voorraad van gezond verstand bezitten? — Mischien



een van de twintig — Juist zoo, hernam de Kwakzalver; en die eene gaat naar den gestudeerden Geneesheer, en de overige negentien zijn voor mij en mijne confraters (\*).

Zoo onmogelijk is het, de nadeelen, die de Kwakzalverij aanrigt, genoegzaam ontwaar te worden; en gelukt haar eene kuur van de vijftig, dan wordt deze op alle markten en hoeken van straten luide uitgetrompet, en wordt het gemeen daardoor weggesleept. Zoo als de zaken thans staan, schreef onlangs Dr. BUCHAN, laten de menschen zich hun leven ligter ontzutselen, dan een schelling, en is het betrappen en straffen van den dader bijkans onmogelijk. Des niet tegenstaande blijft de groote menigte hare oogen sluiten, en al, wat haar door een stouten snoeshaan voorgepredikt wordt, in goed vertrouwen aannemen, zonder hem om reden of bewijs te durven vragen. Men schenkt hem een ingewikkeld geloof, dat men aan anderen even dwazelijk weigert (†).

Bij

(\*) JAMES PARKINSON, *Medicinal admonitions*, pag. 328. In overeenkomst hiermede schreef Dr. HUXHAM wegens den Romeinschen Geneesheer ASCLEPIADES: Dees man werd van een Redenaar een Geneesheer, en vermat zich al de Geneesheeren van zijnen tijd uit te jouwen: en de nieuwigheid der zaak bragt hem in aanzien, zoo als zij het de kwakzalvers thans ook doet, en steeds doen zal, om dat de wereld zoo vol gekken is. *Mundus vult decipi!*

(†) Van deze laatste hebben intusschen velen hieraan wezenlijk schuld, uit hoofde van eene schroomvallig-

Bij de Panaceas voor alle of velerlei kwalen komen Specifieken voor eenige bijzondere kwaal. Deze pleegt men een iegelijk, die van zulk eene kwaal bevangen schijnt, zonder onderscheid van gestel of omstandigheden aan te prijzen. Zij zijn intusfchen vaak reeds op zich zelve daarvoor in de meeste gevallen verderfelijk. De meeste hoestdruppels, die men aankondigt, verzekert een bekend Schrijver (\*) zijn van opium bereid, maar met specerijachtige en verhittende gommen onkenbaar gemaakt. Hoe schadelijk het nu zijn kan, dat men ze voor den hoest zonder onderscheid bezigt, begrijpt elk, die slechts iets van de Geneeskunde weet. Maar al zijn de Specifieken nog zoo wel zamengesteld, dan spruiten de ziekten vaak uit onderscheidene zamenloopende dingen, en verschillen de gestellen der lijders meermalen ook zoo geweldig, dat het gene voor den eenen heilzaam is voor den anderen uiterst nadeelig wezen kan.

Er worden, bij voorbeeld, in de Waterzucht, de verschillende soorten van Koliijk, de bijkans eindeloze verscheidenheid van Tering, enz. enz. bij den eenen gansch andere middelen vereischt, dan bij den

an-

ligheid, die ook in andere opzigten schaden kan. Volgens den vermaarden Dr. HUXHAM is de schroomvolle en laffe praktijk van sommigen even gevaarlijk, als de stoute waaghalzenkuren van anderen. De eersten verliezen vaak tijd en gelegenheid, die nooit te herwinnen zijn; terwijl de laatsten u met een geresolveerden stoot op eenmaal van de ladder wippen.

(\*) J. PARKINSON, *Medical Admonitions*, pag. 327.

anderen; en het aanprijzen van een algemeen hulpmiddel tegen eene of andere van die kwalen is een onbeschaamd honen van het gezonde menschenverstand. Weet men slechts eenigzins, uit welke verschillende oorzaken eene ziekte ontstaan kan, en hoe verschillend hare eigenlijke zitplaats en het gestel der lijdens wezen kan, dan begrijpt men ligtelijk, dat men zich hiermede bekend moet hebben gemaakt, eer men enig Geneesmiddel vermag voor te schrijven; en hij, die het waagt, eenen lijdenden vriend raad te geven, of op te dringen, welke in plaats van heilzaam verderfelijik wezen kan, beslist meermalen, ik schroom het haast te zeggen, over deszelfs lijf en leven.

Uit de volgende voorbeelden zal blijken, hoe gevaarlijk een overhaast gebruik van een en hetzelfde middel tegen aan elkanderen gelijkende ongesteldheden is. Iemand, die zijne kinderen, bij snijding in de ingewanden, wel eens een weinig Rhabarber met Cremor Tartari plagt te geven, ried zulks aan een bejaard mensch, dat veel sterken drank gebruikte. Daaruit ontstond bij hetzelfde vermeerdering van snijding; en de man overleed drie dagen, na dat hij den gezegden raad nog schijnbaar gezond van den anderen ontvangen had. Iemand, die geweldige Kolijkpijn had, nam de toevlugt tot een glas *Hollandschen* Jenever. Bijkans oogenblikkelijk was de pijn weg, daar zij uit beslotene winden ontsprong. Een ander, die aan gelijke pijnen leed, werd door het voorbeeld van zijnen vriend genoopt, om hetzelfde middel te beproeven, en deed het zonder schroom,

maar



maar stierf binnen weinige uren; en geen wonder, want de Kolijk sproot in het laatste geval uit eene ontsteking in de ingewanden. Wederom een ander had dezelfde pijn van vergiftige miosfelen gescheept, die hij onbedacht had te lijve geslagen. De onmiddellijke toediening van een braakmiddel, door die van eenig ontbonden plantenzuur gevolgd, hielp hem ten volle; maar hetzelfde middel was doodelijk voor een ander, wien eene inwendige breuk dezelfde pijn veroorzaakte. Het vlies, waarin de breuk nog be sloten lag, berstte, de stof vloeide in de holligheden van den onderbuik, en des lijders leven liep welhaast ten einde. Nog een ander had bij misvatting Rattenkruid binnengeslagen, dat geweldige pijnen veroorzaakte, die van den aard der Kolijk schenen te wezen. Het innemen van eene groote hoeveelheid olijsolie was het middel tot zijn behoud; en de middelen, die in twee vorige gevallen baatten, zouden bij hem nutteloos zijn geweest.

Hiermede wil ik een verhaal fluiten, dat niet dan de smartelijkste aandoeningen verwekken kan. Het zou mij, zoo ik het vervolgde, ver buiten de grenzen van mijn bestek kunnen voeren. Zoo menigvuldig zijn de gevallen van dezen aard, die ik zou kunnen opzamelen; daar er niets natuurlijker is, dan dat men vertrouwen op een middel stelt, waaromtrent men weet, dat hetzelfde anderen in soortgelijke gevallen van dienst is geweest. Ja gewisfelijk. Menige lijdert verneemt bij iemand, die dezelfde ongesteldheid heeft gehad, naar het middel, dat hem baat heeft aangebragt. Zijn vriend of nabuur deelt hem

hem het verlangde berigt gaarne mede, en hij is straks gereed, om er duchtig de proef van te nemen. Hij doet zulks werkelijk met vertrouwen; maar, komt zijn geval niet juist met dat van den goeden raadgever overeen, dan kan het ingenomene middel voor hem allergevaarlijkst, ja doodelijk, worden. Hij speelt dus onbedacht met zijn leven, daar het hem onmogelijk valt te doorgronden, hetgene zelfs de geoefendste Geneesheer, met behulp van zijne eigene kunde, en die zijner voorgangers, soms nog niet, dan na een van dag tot dag herhaald allernaauwkeurigst en gebijzonderst gadeslaan der verschijnselen, weet op te sporen.

Het aannemen van goeden raad van vrienden en naburen is des te gevaarlijker, daar het menig een vervoert, om eene ligte ongesteldheid, van hardlijvigheid, bij voorbeeld, die gansch anders had moeten worden overwonnen, met middelen te bestrijden, die de noodzakelijkheid van een herhaald, en in hoeveelheid vergroot, gebruik na zich slepen, en den armen dwaas tot zulk een vat vol Medicijnen maken, als zekere *Italiaansche* Graaf was, die op zijn graf liet zetten: *Ik was eens gezond, wenschte nog gezonder te zijn, nam Geneesmiddel op Geneesmiddel in, en stierf daaraan.*

## §. 7.

*Tegenwerping tegen het inroepen van Geneeskundigen opgelost.*

Tot niets van het voorgemelde zal dit werk den Lezer verlokken. Er zal daarin zelfs geen gebruik van inwendige Huismiddelen worden aanbevolen; schoon er eenige weinige zijn, welke men aan zijne kinderen, zoo lang hun aangeboren en natuurlijk goed gestel nog genoegzaam onbedorven is, ongehinderd schijnt te kunnen ingeven; daar niemand dezelve toch ligtelijk aan Medicijnen gewennen, maar de goede Natuur daarmede slechts nu en dan een weinig voorthelpen, en bij het bepalen der hoeveelheden met de noodige behoedzaamheid te werk zal gaan. Bemint men zijn kroost, en gaat men met het gezonde verstand te rade, (zonder het welke niemand dit werk in handen schijnt te zullen nemen,) zoo zal men zorgen, dat hetgene men zijne kinderen ingeeft, niet schade, zoo het al niet baat; en, doet het dit niet spoedig, dan zullen geene regtgeaarde ouders verzuimen, om ook bij de jeugdige lijdertjes een kundigen Geneesmeester te hulp te roepen (\*),

ZOO

(\*) Hiertoe worden de ouders ook in het Volksboekje over de Natuurlijke opvoeding en ongesteldheden der kinderen, dat de loffelijke Maatschappij tot nut van 't Algemeen uit de bekroonde Prijsverhandelingen van de Hooggel. Heeren G. BAKKER en J. VITRINGA COULON heeft laten zamenstellen, bij de opgave van Huismiddeltjes, herhaalde malen op het ernstigste vermaand en gedrongen.

VERT.



zoo als wij, op grond van het aangevoerde, verwachten mogen, dat zij zulks ten opzigte van zich zelve doen zullen.

Hier zal deze of gene ons intusfchen misfchien tegenwerpen; dat de Geneeskunde eene onvaste en wankelbare wetenfchap fchijnt te wezen. De eene Medifche fchool, zal men zeggen, leert hare kweekelingen het dusgeroemde *Chemifche* ftelfel, de andere daarentegen het *Dynamifche* (\*). Op de eene fchool zoekt men de oorzaak van alle krankheid in de vochten, op de andere in de vaste deelen, en vooral in de zenuwen. Eenigen houden wederom dat gene voor de oorzaak der ongefteeldheid, dat anderen gaarne voor een uitwerkfel van haar zouden doen doorgaan.

Wij antwoorden: ja, verfchillende feholen koesterten verfchillende ftelfels nopens de oorzaken der ziekten; maar ten aanzien der daadzaken ftemmen zij alle ten laafte overeen; en voor de Praktijk der Geneeskunde fleept dat verfchil in de Theorie geen het minfte nadeel mede, mits men de behandeling der kranken niet ganchelijk op onderftellingen gronde,

(\*) Over welk ftelfel, en het andere, er in de laafte plaats uitnemend gehandeld is door A. CAPADŌCE, in deszelfs bekroonde *Verhandeling*, die onder andere uitnemende *Commentationes*, in de *Annales Academiae Lugduno-Batavae*, An. 1816—1817 eene voorname plaats bekleedt, en de verdienften van BOERHAAVES leerlingen, DE GORTER, HALLER en GAUBIUS, nopens het *Dynamifche* ftelfel, in de *Introductio* vermeldt.

VERT.

de, dat geen Geneesheer van gezond verstand ooit of ooit zal doen. Wat hindert het dan toch den lijder, dat zijn Doctor de zenuwen voor fijne buisjes houdt, die met een zeer dun vocht opgevuld zijn, of dat hij zulks niet doet; dat hij de catarrhale stoffen uit eene schadelijke gesteldheid van den dampkring, of uit scheppen van koude, afleidt; en dat hij ten voordeele van dit of dat bijzonder stelsel nopens de koortsen vooringenomen is?

De lijder mag zich genoegzaam geruststellen, als de Geneesheer over het geheel met de verschijnselen der krankheid bekend en in staat is, om ze van die van elke andere krankheid te onderscheiden (\*). In dit opzigt is de Geneeskunde wezenlijk voortreffelijk, en heeft zij geene wederga. De naauwkeurige waarnemingen, voor twee duizend jaren, door HIPPOCRATES nopens den voortgang en de verschijnselen van krankheden genomen, vertoonen zich aan den hedendaagschen Geneesheer nog steeds geregeld en aan zichzelf gelijk; en hoe zou dit ook anders kunnen zijn, daar de Natuur, zoo ten aanzien van den ziekelijken staat des ligchaams, als ten aanzien van den gezonden, steeds hetzelfde pad volgt?

Doch

(\*) Hangt de genezing derwijze van een moeilijk doorgronden van den oorsprong der krankheid af, als in het geval der vermelde *Droogmakerij-ziekten*, dan wordt de geneeswijze doorgaans van hooger hand geregeld, na dat de bron des kwaads door de kundigste mannen, zoo veel doenlijk is opgespoord. Dit had althans bij de laatste dier ziekten gelukkiglijk plaats.

VERT.

I. DEEL.

C

Doch men zal wederom vragen, hoe het dan bijkome, dat twee Geneesheeren, ten aanzien van een en denzelfden lijder zelden in gevoelen overeenstemmen. Hierop kunnen wij kortelijk antwoorden, met voor de Geneeskunde voortgelijk een regt te vorderen, als de Godgeleerdheid zich ten aanzien van betwiste punten aanmatigt, als voorts ook de Regtsgeleerdheid, ten aanzien van duistere plaatsen in haar Wetboek, oefent, en de Wijsgeerte, ten aanzien van bovennatuurkundige vraagstukken, die, bij voorbeeld, de *ruimte* en het *licht* betreffen. Maar wij kunnen van dat verschil van begrippen in de Geneeskunde ook nog voldoende redenen geven.

Een der twee Geneesheeren bezoekt mischien op eenen voormiddag vijftig kranken, en kan dus den aard en oorsprong der krankheid niet tot in de kleine bijzonderheden nasporen. De andere Doctor heeft daarentegen eene minder uitgebreide praktijk, en dus meer gelegenheid, om alle kleine bijzonderheden op zijn gemak, en met de meeste naauwkeurigheid, gade te slaan. De eene Geneesheer zal slechts eenige der voornaamste verschijnselen opmerken, en straks onbeschroomd beweren, dat hij reeds weet, waar de kwaal eigenlijk huisvest. Daar intuschen menige ongesteldheden van eenen verschillenden aard eene en dezelfde verschijnselen opleveren, loopt zoodanig iemand gevaar van de eene met de andere te verwarren. Een ander zal met een voorbarig opgevat denkbeeld van eenige heerschende besmetting in de ziekenkamer treden, of met een hoofd, vol van het geval, dat hem bij de naastvoorgaande visite bezig hield.



hield. Hoe zal men in beide gevallen een koel en onpartijdig onderzoek in het werk kunnen stellen?

Worden er voorts twee onderscheidene Geneesheeren op verschillende tijdstippen, de een na den anderen, bij een lijder geroepen, dan zal de laatste eene andere handelwijze voorschrijven, dan de eerste, en zal de laatst voorgeschrevene op haar tijdstip ook de beste zijn. Eindelijk kan men om een Geneesheer zenden, die, zijne studien reeds voorlang vol-eindigd hebbende, naderhand, bij gebrek van tijd of lust, niet genoegzaam op de latere ontdekkingen heeft gelet. Hoe kan men dan verwachten, dat zoodanig iemand in begrip met die genen overeenstemme, welker kundigheden met tallooze nieuwe daadzaken, en de laatstelijk gedane uitnemende waarnemingen in de Natuur- en Kruidkunde, en vooral in de Scheikunde, behoorlijk aangevuld zijn geworden.

Hieruit merkt een ieder ligtelijk van zelf, dat men zich door den langgevestigden grooten naam van eenigen hoogbejaarden Geneesheer niet moet laten wegslepen, om zich onder deszelfs tallooze Patienten te rangschikken, en min bejaarde mannen van grondige kunde en aanhoudende studie voorbij te gaan. Is dezer Praktijk nog zoo uitgestrekt niet, als die der anderen, des te meer gelegenheid hebben zij, om elken lijder met de vereischte naauwkeurigheid gade te slaan, en hunne bezoeken telkens, wanneer zulks noodig wezen mag, te herhalen. Dit laatste nu is een voornaam vereischte tot een gelukkig slagen, dat men de hulp van den Geneesheer telkens, als er eenig nieuw toeval komt, genieten kunne. Bij dit

genot zal men zelfs van een minbedrevenen kunst-oetenaar vaak meer wezenlijken dienst kunnen hebben, dan van den vermaardsten man der wereld, welken afstand, of overkropping van bezigheid, buiten staat stellen, om telkens, als het noodig wezen mag, persoonlijk ter hulp, of tot nieuwe waarneming, toe te schieten (\*).

## §. 8.

*Besluit der Inleiding, en opgave van den hoofdinhoud des volgendeu werks.*

Al vindt iemand nu mischien de geopperde bedenkingen nog niet zoo volkomen opgelost, als hij voor een onbepaald vertrouwen, bij het inroepen van een kundigen en dienstvaardigen Geneesmeester, noodig zal mogen achten; wie laat intuschen zijn schoeisel niet liever naar den besten Schoenmaker, dien hij vinden kan, brengen, dan hij zelf, om dat des mans kunst hem nog niet gansch volmaakt schijnt, deszelfs werk gaat verrigten (†)? Waarom dan toch ten

(\*) Wat men voorts bij de keuze van een Geneesheer heeft in acht te nemen, vindt men bij HUFELAND, *Kunst om het menschelijke leven te verlengen*, *Nederd. Vert. tweede uitgave*, II. Deel, pag. 320—326, door Schrijver en Vertaler uitnemend ontwikkeld.

(†) Tot de hooggeroemde *Wijsheid der Egyptenaren*, waarin MOSES onderwezen werd, en waarover DE PAUW's *Recherches Philosophiques sur les Egyptiens et les Chi-*

aanzien der bovenal dierbare gezondheid anders gehandeld? Dit verwachten wij van niemand onzer Lezers. De geopperde bedenkingen zullen zich in allen gevalle slechts bij andere veel gewigtiger voegen, om hun den billijken wensch in te boezemen van de hulp der Geneeskunde zoo veel mogelijk te kunnen ontberen, en zoo lang doenlijk bij gezonden lijve te blijven.

Wat nu daartoe dienstig zijn kan, of deswegens vermeden worden moet, dit zal het eigenlijke onderwerp van het volgende schrijven uitmaken. Van deszelfs afdeelingen zullen

I. en II. de reeds vermelde *Historische opgave* behelzen van de voornaamste pogingen, ter uitvinding van algemeene middelen, tot behoud, zoo wel als tot herstel der levenskrachten, en ter verlenging van het menschelijk leven; met beoordeelende aanmerkingen;

III. de wijze, waarop kinderlievende ouderen hun kroost bij deszelfs eerste opwassen best gezond houden, en met een sterk gestel tegen volgende ziekten wapenen kunnen;

IV. wat de menschelijke gezondheid, bij en na het opwassen, ten aanzien van lucht en weder, verdient;

V.

*Chinois* verdienen te worden geraadpleegd, behoorde, dat de schoenmaker zich bij zijnen leest hield, en de Natie in klassen verdeeld was, waarin elk het met zijn bijzonder bedrijf zoo ver poogde te brengen, als mogelijk was, zonder zich in de bedrijven van andere klassen te mengen.

VERT.



V. de noodige behartiging der reinheid, bijzonderlijk ten aanzien der tanden, en het gene er tot sluiting van den voortgang van kwaadaardige huidziekten behoort te worden aangewend;

VI. wat er ten aanzien der kleeding verdient te worden opgemerkt, en welke stof en vorm daarvan voor de gezondheid de beste mag worden geacht;

VII. zorg voor de zintuigen in het algemeen;

VIII. bijzondere zorg voor de oogen;

IX. voedsel in het algemeen;

X. voedsel uit het dierenrijk;

XI. voedsel uit het plantenrijk;

XII. drank, likeuren, specerijen;

XIII. lichaamssoefening en rust;

XIV. slapen en waken;

XV. ontlasting;

XVI. huwelijksgemeenschap;

XVII. hartstogten en zielsaandoeningen;

XVIII. herstel van het leven bij schijndooden, de Electriciteit, het Galvanismus;

XIX. het dierlijk Magnetismus, en de Koepakken;

XX. het koude bad, enz.

Met eene grondige, op de beste waarnemingen steunende, en naar vereisch meer of min uitvoerige, behandeling van dit alles vertrouwen wij elk, die zijne dierbare gezondheid waardeert, eenen wezenlijken dienst te zullen doen; al vindt men dit schrijven hier en daar ook al eens niet volkomen welgegrond, en, zoo als een en ander Geneeskundig gevoelen, nog steeds aan tegenspraak onderhevig, ja daardoor wezenlijk gedrukt.

EER.

---

## E E R S T E   A F D E E L I N G .

*Historische opgave van de voornaamste pogingen  
ter uitvinding van middelen, tot behoud der  
levenskrachten, en verlenging van het men-  
schelijk leven; met beoordeelende  
aanmerkingen.*

**V**erlenging van het leven, is die voor een *Christen* wenschelijk? denkt menig een, wiens eigene onder-  
vinding, of wijsgeerig overzicht van de lotgevallen  
zijner evenmenschen, hem der vromen verblijf op  
deze kommervolle aarde ver beneden hun toekomstig  
verblijf in den Hemel doet schatten. Menig een her-  
innert zich tevens des Apostels wensch van ontbon-  
den te worden, en derwaarts te verhuizen. Maar  
men herinnere zich tevens, dat hij het voor zijne  
broederen noodig achtte, dat hij nog eenigen tijd aan  
het ligchaam gekluisterd bleef. Ditzelfde kan im-  
mers, hoezeer ook in mindere mate, ten aanzien van  
elken deugdzamen plaats grijpen; en, of het zulks doe,

weet immers Hij, die ons zoo lang op aarde laten zal, als dit met zijne eeuwig wijze en goede oogmerken stroken mag.

Zoo lang behoort derhalve elk *Christen* geduldig en moedig op zijnen tegenwoordigen post te blijven (\*), tot dat het Gode behaagt, hem van denzelfden af te roepen; en zijne gelatenheid zal des te grooter zijn, naar mate hij beter doorziet, dat de aarde voor den deugdzamen geenszins zoo vol kommer is, als men haar veelal rekent, of dat hare bewoners, aan den eenen kant zoo deugdzaam, of aan den anderen zoo ongelukkig, niet zijn, als zij gemeenlijk schijnen. Ja gewisfelijk; niet alleen zal het einde van den opregten vrede zijn, maar vindt hij ook hier op aarde reeds een hemel; hoe algemeen hij ook van den kansel en elders aangemaand worde, om dezen slechts elders te zoeken (†). Onder de middelen, om hem (§) reeds hier te vinden, behoort in-

(\*) Hij moet daarover derwijze denken, als de deugdzame AMYNT, bij GELLERT, in de 18 *Zedekund. Les*; waar men eene buitensporige verkleefdheid aan het leven, in al hare laagheid, tegen over die denkwijze geplaatst vindt. VERT.

(†) Zoo als men zich ook te veel vergenoegt, met den boosdoener voor oogen te houden, dat hij in een ander leven zal worden gestraft; van welke handelwijze het onvoldoende, onder anderen, in Profr. REGENBOGEN's *Leerredenen*, pag. 63, en volg. wordt aangetoend. VERT.

(§) Zelfs midden onder druk, kommer en krankheid; als wanneer men, volgens SALZMANN'S *Hemel op Aarde*, dezen nog steeds verwerven kan. VERT.

intusschen het meest mogelijke behoud der gezondheid niet uit het oog te worden verloren.

Nu heeft men het behoud van eene gezonde ziel in een gezond ligchaam ook steeds onder de grootste aardfche zegeningen van God gerekend. De *Mosaische* Godsdienst, welks beloften en bedreigingen enkel het aardfche betroffen, zeide aan den deugdzamen over het algemeen zulk een lang en gelukkig leven toe, als waartoe zijne matige en verstandige leefwijze hem den weg kan banen. De *Christen* reikhalst daar naar haast niet min algemeen, dan de *Israëliet*. Onder de meeste *Onchristenen* heerschte dat verlangen insgelijks fints de oudste tijden. De heerlijke uitzigten der *Mohammedanen* op hun Paradijs koesteren bij hen ten hoogste slechts eene zeldzame onverschilligheid jegens het tegenwoordige leven; waartoe een veelvuldig gebruik van Opium nog medewerkt. Verder zegevieren zij niet over die zucht tot levensbehoud, die den mensch, even als elk dier, met de heilzaamste oogmerken is ingefchapen.

Er komt bij die zucht voorts nog eene bewonderenswaardige werkzaamheid der Natuur, om des menschchen leven en gezondheid in stand te houden of te herstellen. Hieruit spruit het voornamelijk, dat zoo vele menschen, midden onder al, wat hunnen ligchaamswellstand bedreigt en aanrandt, zoo lang en volkomen gezond blijven. Want dit is veelal ver van een gevolg van der menschen eigene bezorgdheid te wezen. Hoe uitnemend en bewonderenswaardig werkt niet voorts de goede Natuur met de Geneeskunde mede, om de nadeelen, die zij zich berokkenen, of



die hen van elders treffen; te verhielpen! Ja hoe menigmaal verrigt zij dit niet gansch alleen; vooral bij kinderen en opwasfende jonge lieden!

Ja, oneindig veel brengt des menschen natuurlijke aanleg toe, om hem genoegzaam onafgebroken gezond te doen zijn; het gene hij dan is, wanneer de onderscheidene verrigtingen van zijn ligchaam, en zijne willekeurige zoo wel als onwillekeurige bewegingen, hem geenerlei ongemak veroorzaken, of hij door zijn ligchaamsgestel daarin niet wordt gestoord. Krank, of ziekelijk, is hij in het tegenoverstaande geval, of wanneer zijne ligchaamsgesteldheid hem als een last bezwaart, en tot een ongenaam of angstig aandekken aan haar noopt. Hoe minder hij aan haar behoefte te denken, hoe minder hij, onder het gebruik van zijn stoffelijk deel, er van bewust is en gevoelt, dat hij hetzelfde omdraagt, en daarmede werkt, hoe gezonder hij wezenlijk is; ten gevolge waarvan zoo vele gezonde menschen zich om het behoud van hunne dierbare gezondheid zoo weinig, ja in het geheel niet, bekommeren.

Anderen daarentegen hebben, door alle eeuwen henen, en in alle landen der wereld, naar middeelen tot behoud der gezondheid over het algemeen, en verlenging van het leven, omgezien; en dezer verlangen daarnaar heeft menig brein gespitst, om iets uit te vinden, dat daartoe dienstig mogt kunnen zijn, of schijnen. Men poogde inzonderheid eenig middel te ontdekken, tot vertraging van menige werkzaamheden der natuur, die de levenswarmte, of andere ten leven noodige vermogens, van  
adem-

ademhaling, prikkelbaarheid, enz. ongevoelig vertieren (\*). Er schijnt inzonderheid sinds de oudste tijden in het Noordoosten van *Azie*, een denkbeeld te hebben geheerscht, dat er eene struik, of een boom, bestond, waarvan de vrucht of het sap, ter verlenging, ja vereeuwiging, van het leven dienen kon.

Houdt men *Genes. II: 4-25*, en *Cap. III.* met velen voor een louter zinnebeeldig verhaal (†), dan kan men den daar voorkomenden *boom des levens*, waarvan de vrucht gezegd wordt, den mensch, zoo hij daarvan at, *in eeuwigheid* te zullen hebben doen *leven*, uit het gezegde denkbeeld ontleend achten. Er heerscht althans eene zichtbare verwantschap tusschen het gezegde denkbeeld en dien levensboom (§).

Te

(\*) Hetgene er verteerd wordt, noemt de Heer HUFELAND, *Kunst om het menschelijk leven te verlengen*, *Nederd. Vert. 2. druk, I. Deel, pag. 35. en volg. levenskracht*, en hij vorscht uitvoerig na, waarin zij eigenlijk besta, doch erkent zelf, hoe weinig dit zich met woorden laat ontwikkelen.

VERT.

(†) Gedeeltelijk zinnebeeldig wordt hetzelfde reeds door den Hooggel. MUNTINGHE, in deszelfs uitmuntende *Geschiedenis der menschheid naar den Bijbel, I. Deel. Aanteek. 81* geacht. Hetzelfde sieraad van *Nederland* vermeldt aldaar tevens, wie het reeds voorlang voor gansch zinnebeeldig hielden, en zulks thans nog doen. Na de uitgave van dat schrijven werd zulks ook in het *XXI. Deel. der Werken van TEILERS Godgeleerd Genootschap, pag. 344. en volg. gedaan.*

VERT.

(§) Nopens dezen is door den Hoogleeraar VAN DER PALM, in deszelfs *Bijbel, op Genes. II. 9*, aangeteekend:

Te meer, daar de *Perzianen*, tusschen wier **AHRIMAN** en de Slang er ook eenige overeenkomst kan scliijnen plaats te grijpen; aan een boom, dien zij *Hom* noemden, het vermogen toefschreven, van den mensch onsterfelijk te maken. Ja de *Grieken*, wier Fabelkunde ver was van een voortbrengfel van hun eigen land te wezen, spijzigden hunne Goden met *onsterfelijkheids-kost* (*Ambrosia*), waarin men de vrucht van den levensboom scliijnt weder te vinden.

Onder de *Scythen*, die het naaste aan *Griekenland* woonden, waren er, volgens **HERODOTUS** (\*), *onsterfelijkmakers*, en volgens **HOMERUS** (†) *Abii*, dat *de regtvaardigste van alle menschen* waren. Dezen houden sommigen voor zeker slag van Priesters, die gerekend zouden zijn geweest, hun leven te kunnen verlengen, en daarom *Abii* heetten. Dezelfde kunst, wil men, zou voorts aanleiding tot het verhaal bij **HERODOTUS** hebben gegeven; sclioon deze het vermelde *onsterfelijk maken* tot geheel iets anders te huis brengt. Ten Noordoosten van *Griekenland* in *Colchis* was **MEDEA** meesterlijk op het

kend: Hoedanig deze boom geweest zij, en waartoe hij gediend hebbe, is een der geheimen en raadsels, die Gods woord ons niet oplost. Sommigen meenen dat hij een kracht bezat, om het leven en een altoosduurende jeugd te onderhouden.

(§) *Lib. IV. Cap. 93*, waar het woord ἀθανάτιστοι no-pens hen gebezigd wordt.

(\*) Zie **STRABO**, *Geograph. Lib. VII, pag. 204. sqq. edit. Casaub.*

verjongen van afgeleefde oude menschen afgerigt, waartoe zij, volgens OVIDIUS (\*), kruiden en drooggerijen bezigde:

Uit hetzelfde Noordoosten van *Azie*, vanwaar de *Perzianen* hun gezegde begrip kunnen hebben ontvangen, plantte hetzelfde zich ook in *China* voort (†). Hier schreef men aan de plant *Pufu*, uit de Provincie *Huquang*, het vermogen toe, van den mensch te verjongen; ja velen wilden, dat een daarvan gestookte drank hem onsterfelijk maken kon; maar zij, bij wie Keizer SCHI-CHUAN-DI zich, ongeveer 250 jaar voor CHRISTUS geboorte, om dien drank vervoegde, betuigden, aan die plant geen zoodanig vermogen te durven toekennen. Het noodige voor den onsterfelijkheidsdrank moest, volgens hen, in *Tartarye*, of op de eilanden ten Oosten van *China*, gezocht worden (§). De Keizer zond dus lieden daarheen; maar zij kwamen nimmer in *China* terug; schoon men ten onregte wil, dat zij de eerste bevolking aan *Japan* verschaften.

Negentig jaren later, wist Keizer VEN-TI den gezegden drank drank wezenlijk te bekomen, en hij slierf in den bloei van zijn leven. Veertig jaren na hem ontfutfelde een Hoveling van Keizer wou-TI dezen het noodige tot het stoken van dien drank.

In

(\*) *Metam. Lib. VII. vs. 250. sqq.*

(†) DE PAUW, *Recherches Philosophiques sur les Egyptiens et les Chinois*, Tom. I. pag. 317. et suiv.

(§) Men bedoelde zekerlijk de beruchte *Jaensaem*, die men daar thans vindt, en aan LEA's *Dudaim* rekent te beantwoorden.

VERT.



In het 82 jaar van onze tijdrekening gebruikte Keizer HIEN-TSONG den onsterfelijkheidsdrank, en stierf plotfelings, als of men zijn hart met een ponjaard had doorboord. Dertig jaren na zijnen dood scheepste Keizer SUEN-TSONG van voortgelijken drank eene ziekelijkheid, welke zijn leven verkortte; en men denkt, dat Keizer WOU-TSONG in 846 door zulken drank in het graf werd gesleept. Naderhand deden de *Mongolsche* Keizers de boeken, welke over het bereiden van den onsterfelijkheids-drank handelden, verbranden; doch nog lang na de heerschappij der *Mongolen* over *China* werd Keizer KIA-TSING het slagtoffer van zijn geloof aan zulken drank; en, voor dat de tegenwoordige Dynastie van *Tartaarsche* Vorsten op den troon van *China* geraakte, verklaarde een *Jesuit*, dat er te *Peking* weinige overheids-personen waren, die niet aan zulken drank bleven gelooven.

In het *Joodsche land*, en daaromstreeks, bepaalde men zich bij pogingen, om afgeleefde menschen te verjongen, door ze de uitwasemingen van eene bloeiende jeugd te doen inademen (\*). Bekend is het, dat men zulks ten opzigte van Koning DAVID deed; en men vindt in de schriften van oude Geneeskundigen onderscheidene verhalen, waaruit blijkt, dat

(\*) Men wist aldaar wel, dat er in *Perzie*, en verder heen, andere middelen gebezigd werden; doch men neemt niet, dat de *Joden* zulks in hun eigen land ook deden. Wat eenigen hunner metter tijd in *Egypte* aanvingen, zal uit de volgende *Afdeeling* blijken. VERT.

dat dit het begunstigde hulpmiddel van afgeleefde lieden over het algemeen zij geweest. Latere schrijvers gewagen daarvan almede. BOERHAAVE berigt ons, dat hij een ouden en krachteloozen Burgemeester van *Amsterdam* den raad gaf, van tusschen twee jonge lieden te gaan slapen; en de lijder, die onder het gewigt zijner zwakheid had gedreigd te bezwijken, nam in kracht en blijde opgeruimdheid van geest zigbaar toe. Voorts willen sommigen (\*), dat de hooge ouderdom van eenige Schoolmeesters uit een gestadig inademen der uitwasemingen van jonge en gezonde kinderen spruiten zou; en men heeft ook waargenomen, dat het slapen bij hoogbejaarden voor jonge lieden verzwakkend en schadelijk wezen zou.

Noch dit laatste, noch het omgekeerde, schijnt ons intusschen te bewijzen, dat er wezenlijk levenskracht van den jongen in den ouden overgaat.

Welk voordeel deze ook van het slapen bij den anderen trekken mag, alles schijnt ons op rekening van de verbeeldingskracht, en hare werking op het menschelijke ligchaam, te moeten worden gesteld.

De-

(†) Anderen leiden het lange leven van eenige Schoolmeesters uit een gestadig en luid spreken af, dat de na-deelen van een gestadig zitten en het inademen der wezenlijk bedorvene lucht in de schoolvertrekken vergoeden zou; maar, berekende men het leven der Schoolmeesters over het algemeen eens tegen dat van andere menschen, men zou denkelijk weinig onderscheid tusschen beiderlei leeftijd bemerken.

Deze wakkert, mijns inziens, het flauwe levensvlammetje bij den ouden op, en kan hem eenigen tijd langer, dan anders, doen leven; als er voor leefwijze, en andere bijzonderheden, de noodige zorg gedragen wordt. Meermalen zien wij een verzwakten en fuffenden grijaard genoegelijk glimlagchen, als een bevallig meisje hem met vrolijke minzaamheid aanspreekt. Dan verwekt zijne geprikkelde verbeelding bij hem de aangenaamste voorstellingen, en zijne levensvermogens worden als het ware opgewonden en in strekking vereenigd.

Dat de gezegde middelen, om den ouden als te doen herleven, eenen gunstigen invloed op de gezondheid kunnen hebben, is onbetwistbaar; maar het inademen der uitwasemingen van jongere lieden kan den ouden geen voordeel aanbrengen. Uit de IV. *Afdeeling* over *lucht* en *weder* zal daarentegen blijken, dat elk levend wezen de lucht door die gene, welke het uitademt, min of meer bederft, en dat het inademen van haar alsdan voor andere levende wezens nadeelig wordt (\*). Intusfchen verwekt het

(\*) Met name grijpt dit plaats ten aanzien der zoogdieren, onder welke men den mensch rangfchikt. In dezer bloed ontftaat er, ten gevolge van de afcheiding der ligchaam-voedende deelen, veel dusgenoemde *Koolzuur-lucht* en *Azote*, of ftiklucht. Hiervan ontlast het bloed zich door de ademhaling, welke aan hetzelfde daarentegen den noodigen toevoer van dusgenoemd *Oxygene* verfchaft. Van dit heilzame bestanddeel berooft derhalve het ademen der Zoogdieren de Dampkringslucht, en het vult

het slapen van jongere lieden bij oudere, voor deze eene koeftierende warmte, welke de fluimerende veerkracht bij hen kan opwekken (\*); en in dit opzigt kunnen wij het middel, dat BOERHAAVE voorschreef, niet dan billijken.

Verliezen jongere lieden er bij, dat zij oudere menschen verwarmen, worden zij daaronder mager en zwak (dat evenwel ver is van steeds het geval te zijn) dit spruit daaruit, dat zij de schadelijke luchtdeelen inademen, die de anderen, zoo als alle menschen, door de long afscheiden, maar niet uit een aantrekken van de levensgeesten der jongeren door de anderen. Al stemt men toe, dat er *Caloricum*, of warmtestof, van hen in de anderen overgaat, die overgang zou hen onder zekere omftandigheden meer

ba-  
ze daarentegen met de twee voorgemelde luchtfoorten aan, die het inademen van haar voor andere levende wezens min nuttig maken. Zie deswegens, onder anderen, in de *Annales Academiae Lugduno-Batavae*, An. 1816—1817, de bekroonde en wezenlijk uitnemende *Commentatio Chemicâ* van H. C. VAN DER BOON MESCH, Cap. II, de mediis, quibus singula Atmosphaerae principia proxima delentur, §. 12, 13. VERT.

(\*) Genoegzaam even als dit ook door de warmte kan worden gedaan, welke er in een stal vol koebeesten heerscht, en door die van versch opgesnedene dieren, welke men op verlamde ledematen legt; waaruit de Heer HUFELAND, *Kunst om het menschelijk leven te vergelengen*, Nederd. vert. 2. druk, 1. deel, bladz. 7, ons ten onregte een bewijs voor het gewone gevoelen schijnt te hebben willen afleiden. VERT.



baten, dan schaden; daar de afscheiding van overtollig *Caloricum* meermalen bevonden wordt heilzaam en gezond te wezen. Dus staat het gezegde ontwerp vrij gelijk aan zoo vele andere, als men ter verlenging van het menschelijke leven gevormd heeft.

Zal men hierin ten aanzien van iemand wel en genoegzaam flagen, dan schijnt dezelve naar ziel en ligchaam beide een aanleg te moeten hebben, die de pogingen begunstigt; hoe moeilijk het ook zij, den eigenlijken aard van zulken aanleg juist te bepalen. Zonder denzelven zou het weinig baten, al plaatste men zijn voorwerp in de gezondste landlucht, en eene landstreek vol van hoogbejaarde bewoners, al zorgde men voorts op het verstandigste voor zijne leefwijze, en bleef hij steeds onder het opzicht van den kundigsten Geneesheer. Zulk een aanleg schijnt nu eenigermate erfelijk te wezen. Misschien zullen negen van de tien hoogbejaarde lieden kunnen aantoonen, dat hunne ouders en voorouders ook lang leefden, voor zoo veel zij door geen geweldigen dood, of geen buitenwoon toeval, werden weggesleept.

Voorts schijnen de ligchaams en zielsvermogens van het voorwerp met geene overhaasting te moeten worden aangekweekt. Het menschelijk leven wordt binnen zeker getal van tijdperken gezegd af te loopen; en, hoe meer elk tijdperk uitgerekt wordt, hoe meer het leven in het geheel zich schijnt te zullen verlengen. Gelijk als de viervoetige dieren vrij algemeen acht malen zoo veel tijds bevonden worden te kunnen leven, als zij doorgebracht hebben, met  
tot

tot hunnen vollen wasdom te geraken, schijnt men zulks ook nopens den mensch te mogen onderstellen; zoo dat hij den ouderdom van twee honderd jaren zou kunnen bereiken, bij aldien hij niet voor zijn vijf en twintigste jaar tot volle rijpheid geraakte (\*). Hiervoor heeft Lord BACON, in zijne werken, bijzonderlijk in zijne *Historische beschouwing van leven en dood*, verscheidene sterke bewijzen aangevoerd; en men vindt nopens hen, die voor den zondvloed zoo verbazend lang leefden, werkelijk aangeteekend, dat zij de zonen, die na hen vermeld worden, eerst laat gewonnen (†); alwaarom het eerste tijdperk van

(\*) Hiertoe zou die JOSEPH SURINGTON, die in 1797, bijna 160 jaren oud, overleed, en nog zoo vele ligchaams en zielsvermogens had, dus niet voor zijn 20 jaar zijn geraakt. Ons schijnt de mensch nog langer dan acht malen den tijd tot de manbaarheid te kunnen leven; en met den Heer HUFELAND, *Kunst om het menschel. leven te verlengen*, Ned. vert. 2. druk 1. deel pag. 110, kunnen wij ons geenszins vereenigen. Nu verandert hij pag. 178. ook zelf geheel van denkwijze. VERT.

(†) Dit waren die gene, waaruit NOACH sproot, en zekerlijk geenszins altijd de eerstgeborene; doch er was intusfchen onder hen allen geen, wiens vader hem voor deszelfs 65. levensjaar gewon. Aan die Aartsvaders mag men dan vooral de *late manbaarheid* toekennen, welke JULIUS CAESAR aan de *Germanen* toeschreef. Want men zegge niet, dat de jaren der Aartsvaders veel korter waren, dan de onze. De Geschiedschrijver bewijst, in zijn verhaal nopens den Zondvloed, wat ook HENSLER, HUFELAND, en anderen, beweren mo-

van hun leven, schoon het bij verscheidene geen achtste deel van hetzelfde bedroeg, nogtans laat moet zijn ten einde gelooopen.

Dezelfde Aartsvaders moeten, bij eene late manbaarheid en nog later huwen, in de volgende tijdperken van hun leven, om hetzelfde zoo verbazend lang te kunnen rekken, veelal van geweldige hartstogten en driften vrij gebleven zijn, die thans des menschen levensvermogens zoo droevig helpen verflinden. Ook moet geene overspanning van zielskrachten hen gekrenkt hebben, hetgene dezelve ten opzichte van latere geslachten zoo vaak doet, dat kinderen, die heel vroeg veel nadenken, zelden oud worden. Het was ook daaromtrent zekerlijk eveneens met hen gelegen, als met den paartijd, aan welks vervroeging tot het 14, 12 of 10 jaar de bevolking van *Indie* het zekerlijk te wijten heeft, dat men er op het 30 jaar veelal reeds oudachtig is, en zijn 60 jaar zeer zelden overleeft. Eindelijk kunnen de gestadige waarnemingen en uitvindingen, waarmede de kundigheden des menschedoms door NOACH en deszelfs vaderen vermeerderd werden, ook iets tot hun verbazend lang leven hebben toegebracht.

Diepdenkende Wijsgeeren, die zich gestaag met af-

gen, gansch ontegensprekelijk, dat de jaren van NOACH bij hem 360 dagen hadden. Van zulke jaren leefde NOACH er meer dan 900; waarom deszelfs voorouders dan ook niet? Vooral daar zulk een lang leven hen in staat stelde, om veel kunde op te gaderen, en dezelve tevens aan velen mede te deelen?

VERT.

afgetrokkene navorschingen en bespiegelingen bezig houden, zouden namelijk vrij algemeen vroegtijdig hieronder bezwijken; zoo het nadeelige van hunne sterke inspanning niet meermalen door aangename ontdekkingen opgewogen werd. Hierin kan men eenige reden voor den ouderdom vinden, dien een VAN ZWIETEN, FRANKLIN, NEWTON, HALLER, EULER, KANT en anderen, bereikten. Minder inspanning vorderende en min vermoeijende oefeningen des verstands hebben althans, wanneer zij ook aangename gewaarwordingen verwekken, en met geene kommervolle en drukkende omstandigheden gepaard gaan, veelal zoodanige uitwerking. De ouden merkten reeds op, dat hunne Grammatici en Rhetors doorgaans lang leefden. Toenemende kunde, beter doorzigt, enz. schijnt den voorraad van levensvermogens haast eveneens te kunnen aanvullen, als de olie in de kruik der Weduwe van *Sarepta* werd aangevuld (\*).

Bij al het opgenoemde, hadden de Aartsvaders voor den Zondvloed denkelijk gunstiger woonplaatsen,

(\*) Wist het lezende publiek dit meer algemeen, het zou meer wezenlijke kunde najagen, en minder op Romans verzot zijn, die den lust tot onderzoek al meer en meer uitselgen, ja voorts, hoe schijnbaar vroom ook veelal geschreven, door wulpsche tafereelen, op welke vooral een LAFONTAINE meesterlijk afgerigt is, die *Morele Onanie* bevorderen, welke HUFELAND, in den aanvang van het 2. deel zijner *Kunst*, en deszelfs navolger Profr. WENZEL, *Kunst om gezondheid, jeugdige kracht en schoonheid te behouden*, Nederd. vert. pag. 147, te regt haast de andere hebben geplaatst. VERT.



fen, dan de slibvolle valleijen, waarheen NOACH en de zijnen zich na den Vloed begaven. Men pleegt althans op te merken, dat de bewoners van bergachtige landstreken doorgaans langer leven, dan die van vlakke, en vooral van vochtige, oorden; en dit is ten deele ook zoo. Men denke intusfchen niet dat de hoogste bergtoppen der *Alpen*, enz. de gezondste woonplaatfen zijn. Want daar ontmoet men geen merkwaardig aantal van hoogbejaarde menfchen, maar veeleer in lagere, en niet zoo zeer bergachtige, als heuvelige, oorden. Hier ademt men zulk eene lucht, als voor den mensch de gezondste is, aan zijn gansche geftel de meeste veerkracht bijzet, en bijzonderlijk het vermogen tot fpijsvertering bij hem verfterkt, aan welks uitnemendheid de *Zwitsers* het verschuldigd geacht worden te zijn, dat er zoo vele langlevende perfonen onder hen gevonden worden (\*).

Dezelfde luchtgefteldheid bevordert eene opgeruimtheid van geest, welke niet weinig ter verlenging van het leven toebrengt, en tevens door zachtjes en gelijkvormig, zonder veel wederwaardigheden en zwaren druk, henen vlietende levensdagen bevordert wordt

(\*) Ver boven de honderd jaren fchijnen de *Zwitsers* intusfchen zelden te klimmen. Dit deden daarentegen ten tijde van PLINIUS een verbazend aantal menfchen in de zachtere luchtstreek van het *Parmesaansche*. Uit de nabuurfchap van den *Jura*, wandelde in 1790 een 120jarige landman naar *Parijs*, om de Nationale Vergadering te aanschouwen, welke hem met een jaargeld terug zond.

VERT.

wordt. Zwaarmoedigheid knaagt daarentegen aan den levenswortel. Groote lotsverwifelingen en buitensporige vermaken rukken hem los, zoo dat hij verdort. Maar hij, wiens lotgevallen, en gemoedsgefteldheid, zoo als die van den *Holsteinschen* Landman STENDER, genoegzaam eenzelvig zijn en blijven, of die in het eenvoudige *Moscovie* (\*), *Noorwegen*, *Schotland*, *Torkshire*, en elders, even gelaten en eentoonig voortleeft, mag haast boven anderen op een hoogen ouderdom rekenen.

Een lang leven valt inmiddels ook meermalen aan lieden te beurt, die veel gereisd en gezworven hebben. Dit onderftelt bij hen reeds een fterk ligchaamsgeftel; en het reizen kan hun evenveel genoegen hebben opgeleverd, als het onderzoek den Geleerden in deszelfs boekenkamer verſchaft (†). Aan de moeilijkheden, die den reiziger te water en te lande meermalen treffen, kan hij zich intusſchen ligtelijk

(\*) In het *Rusſiſche* Rijk leefden er, bij de jongſte der aldaar geftaag herhaalde volkftellingen, 613 menſchen boven de 100 jaren, 209 boven de 105, 123 boven de 110, 72 boven de 115, 31 boven de 120, 13 boven de 125, 6 boven de 130, en een, die den hoogen ouderdom van den *Noorweegſchen* JOSEPH SURINGTON reeds had bereikt. Welk eene gewigtige bijdrage tot de lange levens van menſchen, uit *Groot Brittanje* enz., waarvan men bij HUFELAND, in het 1. deel der *Nederd. vert.* eene zoo verbazend lange lijst vindt! VERT.

(†) Zulk een genoegen verſchaftte het reizen ongetwijfeld aan HIPPOCRATES en APOLLONIUS TYANEUS, die beide meer dan honderd jaar oud werden.

lijk gewennen (\*). Zoo als elk, wiens aanleg slechts gunstig genoeg is, zich tegen allerlei ongemak verhard kan. Vele losbandige lieden hebben zelfs hun zeventigste of tachtigste jaar weten te bereiken, bij aldien zij zeker gevaarvol tijdstip (†) slechts

(\*) Treffende bewijzen hiervan vindt men op HUFELAND's lange lijst van langlevers, pag. 139 en 140, 1. deel van het meergemelde werk, in een *Deenschen* zeeman en *Engelschen* Soldaat, die beide meer dan 140 jaren oud werden. In *Vriesland* stierf voor eenige jaren, te *Wijngaard* bij *Leeuwarden*, een gepensioneerd Officier, die ook niet stil gezeten had, maar nogtans 105 jaren oud werd. De jagt beminnde, schoot hij één jaar voor zijnen dood nog een vogel in de vlugt.

VERT.

(\*) De ondervinding leert, dat elk, die zulk een tijdstip in volle gezondheid en kracht te boven komt, veel uitzigt op een lang leven heeft. Dat tijdstip verschijnt voor de vrouwen gemeenlijk voor of op derzelver 50. jaar, voor de mans na het 60. GELLIUS, een Geneeskundig schrijver van gezag, verzekert, op grond van menigvuldige waarnemingen, dat het 63. jaar voor vele gestellen gevaarlijk is. De *Egyptenaars* noemden het gezegde tijdstip *Androclus*, omdat men van hetzelfde af eene sterke vermindering van sterkte en veerkracht bij zich pleegt te ontwaren. Anderen beweerden, met eene grootere mate van bijgeloof, dat vele menschen omstreeks dat jaar stierven, of althans aan zware toevallen van krankheid onderhevig werden. Toen Keizer AUGUSTUS hetzelfde had overleefd, ontving hij, leest men, deswegens de gelukwenschingen van zijne vrienden.

flechts gelukkig te boven geraakten. Dan plooide hun oorspronkelijk sterk gestel zich naar hunne buitensporigheden, hoe schadelijk dezen anders ook op zich zelve wezen mogten.

De natuur heeft menigen schok door te staan, als zij zich met allerlei afwisselingen van luchtgestel, en tegenstrijdige wijzen van leven, gemeenzaam maken zal; maar elke overwinning, die zij bij zulke ontmoetingen behaalt, wordt een middel, om haar krachtiger en onwinbaarder te maken. Hoe had de verhevene ziel van FREDERIK DEN GROOTEN zoo lang in haar aardsch voertuig kunnen blijven, had hij zijnen oorspronkelijken aanleg tot een lang leven door geene bestendige zorg en tucht versterkt (\*)? Duizend andere wenschen, die in hunne jeugd ligchaam en ziel even zeer geoefend hadden, hebben intuschen geenen merkwaardigen ouderdom mogen bereiken.

Men heeft zelfs zware en hardnekkige krankheden voor de oorzaken der verlenging van menig leven gehouden; maar anderen betwijfelen zulks grootelijks. Evenwel kan het niet geloochend worden, dat menig een meer kracht en levendigheid van aard verkregen heeft, na van eene verzwakkende derden-daagsche koorts, of eenig dreigend ongemak aan de long,

(\*) Men wil onder anderen, dat hij dagelijks een zeepilletje bij zijn ontbijt gebruikte, dat de noodige ontlasting bevorderde, en door hem gezegd werd tevens ter instandhouding van zijn ongemeen sterk geheugen te dienen.



long, hersteld te zijn; en het denkbeeld, dat men om het leven te verlengen, slechts krankheden te weren heeft; die grondslag der meeste uitvindingen tot verlenging des levens, is zoo valsch, dat overmaat van gezondheid en levenskracht, en hetgene tot verkrijging daarvan wezenlijk dienstig is, ook wel eens strekken kan, om den dood te verhaasten.

Lord BACON plaatst op de lijst van langlevende menschen zelfs lieden van een zwartgallig temperament; en men weet voorts nog niet, of de hooge ouderdom van vele *Turken* aan de heldere lucht, die zij inademen, of aan hun gestadig baden, of aan hunne ongemeene matigheid in eten en drinken, moet worden toegeschreven. Hun onophoudelijk gebruik van Opium kan niet tot verlenging van hun leven dienen, daar het aan hunne vichten een merklijken aanleg tot zwaarmoedigheid bijzetten moet.

Hieromtrent kunnen wij ons met het meergemelde fieraad van *Engeland* niet vereenigen; hoe zeer wij de uitnemende geschriften, door welke hij het jammerlijk verdoolde menschedom op den regten weg ter navorsching van de waarheid terugbragt, eerbiedigen, ja bewonderen. Het leven als eene vlam beschouwende, welker kracht door de dampkrings-lucht steeds verminderd werd, behoorde men dezer inwerking naar binnen tegen te gaan, dacht Lord BACON; en om de huid daartegen te wapenen, beval hij koude baden aan, na welker gebruik de huid met olie en zalven gewreven moest worden. Tot behoud van dezelfde vlam moest men, zijns erachtens, in plaats van ze aan te blazen, verkoelende dingen nuttigen;

en

en verdoovende, ja opiatifche en flaapverwekkende middelen fchenen hem de ware levensbalfem.

Gerustheid van geestgeftel, en eene verkoelende leefwijze, is ongetwijfeld hoogstnoodig, in gevallen, waar het Temperament te veel prikkelbaarheid heeft, en het bloed te fnellijk omloopt; maar een Phlegmatiek geftel zou integendeel daaronder lijden. Voorts zijn verdoovende middelen flechts berekend, om het geftel te verkoelen en te temperen. Zij werken steeds als prikkels, verwekken hitte en verflapping, en moeten derhalve de vertering der levensgeesten doen toenemen, in plaats van minderen. Ook kan de kunstflaap, dien zij voortbrengen, over het geheel niet gezond zijn. Geen kundig en braaf Geneesheer zal denzelven anders, dan uit volftrekte noodzaak, verwekken.

Om vervolgens de vochten bij eenen toenemenden ouderdom te verbeteren, en de dorre en bedorvene deelen te vernieuwen, wil de edele Lord, dat men krachtige buikzuiveringen bezige, en deze ten minfte alle twee of drie jaren eenigen tijd achtereen aanwende. Hierdoor de bedorvene fappen genoegzaam uitgedreven hebbende, kan men, zijns erachtens, vervolgens in derzelver plaats, door eene verfrifchende en voedende leefwijze, de dorftige vaten met zachter en gezonder vochten opvullen. Eene leer, die zich oppervlakkig allezins aanbeveelt, en allezins aanneemelijk wezen zou, bij aldien zij op meer dan bloote giftingen steunde, en men het bedorvene deel der vochten op de gezegde wijze affcheiden, en tevens de oorzaken van derzelver bederf genoegzaam weren kon.

Hier-

Hieromtrent merken wij in tegendeel aan, dat de werking van het gansche menschelijke gestel tot het laatstgemelde noodig is, en buikzuiveringen slechts het waterigste deel der vochten uitdrijven. Zij hebben voorts eene nadeelige uitwerking op maag en ingewanden, door ze al te prikkelbaar te maken, en van spanning en kracht te ontblooten. De gal, die ter vertering van het voedsel zoo noodig is, wordt voorts daarbij nutteloos bedorven, het evenwigt tusschen de vaste en vloeibare ligchaamsdeelen gaat verloren, en de levensvermogens verminderen geweldig, bij derzelver pogingen, om het verlorene te herstellen. Buikzuiveringen kunnen dus in gevallen, waarin een kundig Geneesheer ze ook dadelijk voorschrijft, nuttig zijn, maar staan als middelen ter verlenging van het menschelijke leven aan die gene gelijk, die door de oude *Egyptenaren* op grond van soortgelijke onderstellingen gebezigd werden.

De laatstgenoemden gewenden zich, namelijk, algemeen aan een herhaald gebruik van zweet- en braakmiddelen. De lucht van hun jaarlijks overstroomd land, met waterige en rottige deelen bezwangerd, hinderde niet alleen de uitwaseming, maar bragt ook verscheidene Epidemische ongesteldheden voort. In zulke gevallen waren zweetmiddelen noodig en dienstig; en daar braakmiddelen eene sterke beweging door het gansche gestel henen verwekten, herstelden zij niet zelden de werking der vaten van de huid, en baatten dus al mede tegen de heerschende ongesteldheden.

Voorts verdikte de warmte van hun luchtgestel  
hun-

hunne vochten. Dit moest met hunne gewone leefwijze, en een deel van hun voedsel, dat zij rauw nuttigden, medewerken, om bij hen veel gal af te scheiden, welker overvloed in de maag hun vroeg of laat eenig hardnekkig ongemak kon veroorzaken. Ook hierom geraakten de braakmiddelen bij hen al meer en meer in achting. Ja zij werden nevens de zweetmiddelen een geruimen tijd lang als specifieke hulpmiddelen beschouwd; en het werd in *Egypte* ten laatste eene gewoonte, dat men maandelijks twee braakmiddelen innam, dat men bij vrienden en bekenden naar derzelfer werking vernam, en elkanderen daarmede geluk wenschte. Langs dezen weg poogde men aldaar zijn leven te verlengen; eene poging, waarvan ik het averegtsche niet behoef te ontwikkelen.

*Griekenland* was meer romanesk en schilderachtig. Natuur verspreidde er al hare bekoorlijkheden, en noodigde het volk tot een blij genot van de ruime en zuivere lucht. De uitwerking hiervan op de gevoelige zenuwen der *Grieken*, met eene uitmuntende instelling van ligchaamsoefeningen gepaard, bleken hun het beste hulpmiddel te zijn tegen de inbreuken van den tijd op het menschelijke ligchaam, en ter verlenging van hun werkzaam en gezond leven. Tot dit groot en weldadig einde, werden er bijzondere uitvindingen gedaan, om aan het ligchaam de verschillendste en krachtdadigste, maar nogtans bevallige, bewegingen te geven. Men rigtte zich daarbij naar de onderscheidene gestellen, omstandigheden en levensjaren; en de *Grieken* geraakten tot eene



ongemeene mate van volmaking in de kunst van worstelen en verdere ligchaamsoefeningen.

De groote voordeelen hiervan kunnen niet in twijfel worden getrokken, als men bedenkt, hoe vele lieden er in alle landen aan heilloos gebrek van beweging, werkzaamheid en veerkracht in het zenuwgestel, ontijdig overlijden; schoon hun ligchaamsgestel oorspronkelijk in geenerlei opzigt gebrekkig is. Daarenboven zal een ligchaam, tegen menigvuldige en moeilijke oefeningen gehard, niet ligt door uitwendige oorzaken van krankheid worden aangedaan, maar daartegen als met een ondoordringbaar harnas gewapend zijn. De *Grieken* maakten ligchaamsbewegingen ook tot herstel van zieken dienstig. Zij poogden daardoor de ziekten bij den eersten aanval te fluiten, en schreven den lijder beweging in verschillende houdingen voor. Zijn gansche ligchaam werd tevens met handen, waaraan men olie smeerde, zachtjes gewreven (\*), en men zocht de veerkracht der zenuwen op onderscheidene wijzen op te wekken; welk alles bij slappe en zwakke gestellen vaak eene goede uitwerking moet hebben voortgebracht.

De diepgeleerde *PLUTARCHUS* had, nopens het

(\*) Bij de *Joden* besmeerde of zalfde men de zieken met olie, onder aanroeping van den naam des Heeren. Een gebruik, dat in tijden van pest allerheilzaamst kan zijn geweest, en daarom zoo algemeen moet zijn geworden. Men weet, dat Apostel *JACOBUS* hetzelfde aan die *Christenen* uit de *Joden*, tot wie hij zijnen brief rigtte, uitdrukkelijk aanbeval.

behoud der gezondheid en de verlenging des levens, een bijzonder stelsel, welks nuttigheid die vermaarde *Griek* gedurende eene lange reeks van gelukkige jaren ondervond. Hij wilde, dat men het hoofd koel en de voeten warm houden, bij elke geringe ongesteldheid de toevlugt niet straks tot geneesmiddelen nemen, maar het herstel liever aan de Natuur overlaten, en een dag vasten zou; en, onder het zorgen voor den geest moest men, zijns erachtens, nooit het ligchaam verwaarloozen. Gulden lesfen, waarlijk, die derzelver waarde behouden zullen, zoo lang het menschelijke gestel niet geheel verandert. Hoe prijsfelijk immers het verkrijgen van kunde is, waarin PLUTARCHUS zoo zeer uitmuntte, het ligchaam blijft onzer zorg ook steeds waardig. Zoo naauw hangt het met den geest zamen. Deze lijdt onder het ligchaamslijden vaak even zeer, als het ligchaam door zielslijden wordt gekrenkt; en dat wederzijdsche lijden strekt, om de dierlijke levensvermogens te doen afnemen.

Het aanbevolene koel en warm houden van hoofd en voeten (\*), strookt met rede en ondervinding, maar is intusfchen slechts een gering deel van het gene men ter verlenging van zijn leven heeft in acht te nemen. Geen ander ligchaamsdeel moet daarbij worden over het hoofd gezien. Wat voorts de *Griekfche* ligchaamsoefeningen aangaat, deze en andere

(\*) Deze moeten intusfchen geenszins gebroeid worden; vooral niet hier te lande; doch hierover nader.

VERT.

middelen, om het gestel te versterken en te harden, kunnen slechts onder zekere bepalingen worden overgenomen. Men behoort daarbij de bijzondere gesteldheden en omstandigheden der voorwerpen in acht te nemen. Dit deden de verlichte *Grieken* zelfs reeds, en zij gingen daarbij meer omzigtig, meer trapswijze en met oordeel, te werk, dan velen hedendaags, bij het aanwenden van driftig aangeprezen voortgelijke lichaamssoefeningen, enz. schijnen te dulden. Zij vergaten niet, dat schielijke overgangen van evenveel welken aard eene omwenteling in het ligchaam veroorzaken, die eenig verlies van sterkte ten gevolge heeft, dat aan het geweld van den schok evenredig is; hetgene velen onzer tijdgenooten meer voor oogen dienden te houden.

Ja gewisfelijk; de hedendaagsche wijzen van het menschelijke ligchaam te versterken, zoo als een gestadig baden in koud water, het blootstellen van het ligchaam voor al de afwisselingen van lucht en weder, de verschillende wijzen van lichamelijke vermocijng, als paardrijden, sterk wandelen, enz. die men aan de opwasfende jeugd zoo algemeen aanbeveelt, dienen geenszins in elk geval zonder onderscheid, om het menschelijke gestel vast en sterk te maken. In tegendeel hebben al zulke geweldige pogingen eene strekking, om den mensch de ongemakken des ouderdoms vroeger dan anders op den hals te halen, daar de pezen en spieren gevaar looppen van daarbij een ongemeenen trap van stijfheid en hardheid aan te nemen. Het beladen van de jeugd met lasten, die aan derzelver jaren onevenredig zijn,

kan

kan nooit het geschiktste middel zijn, om haar wel te harden, en tot een lang werkzaam leven voor te bereiden.

Intusfchen moet er hier onderscheid gemaakt worden tusfchen het verfterken van de *vezelen*, waaruit alle vleezige deelen des ligchaams beftaan, en tusfchen dat van het zintuig des *gevoels*. De vezelen van het dierlijke geftel mogen vast zijn; maar men moet ze niet derwijze verharden, dat zij ongevoelig worden. Zij hebben zekere mate van prikkelbaarheid noodig, om zich te kunnen zamentrekken en uitzetten. Is er dus in het ligchaam eene neiging tot ftijve hardheid en ongevoeligheid, dan is de ftrekking van alle kunstmiddelen, om het te verharden, fchadelijk en gevaarlijk. Zijn daarentegen de vezelen te prikkelbaar, dan kan men zich veilig en met voordeel van de *Griekfche* handelwijze bedienen, het gene de gefchiedenis van Kapitein Cook met een treffend voorbeeld bewijst (\*).

Eveneens kunnen er, ten aanzien van de meeste andere aanbevolene middelen tot behoud der gezondheid en verlenging des levens, misflagen begaan wor-

(\*) Op de *Vrienden-eilanden* beving hem een geweldige Rhumatismus, dat van zware pijn verzeld ging. Uit dien folterenden toestand redde hem welhaast eene zachte wrijving, welke de natuurdrift aan de Eilanders in zulke gevallen als van zelf voorschreef. Dus volvoerden eenige ongestudeerde lieden ten volle, het gene de ftelselmatige kunst der Geleerden niet fpoediger noch ligter had kunnen doen.



worden, door ze overmatig te gebruiken, of ongepast aan te wenden. Een stelsel van regelen en voorschriften ten gezegden einde moet derhalve dienen, om den Lezer, naar de bijzondere omstandigheden, de beste middelen daartoe te doen kiezen; iets, dat in geenen deele gemakkelijk is, daar er ontelbaar vele dingen te zamen loopen, om de kennis dier middelen moeilijk, en derzelver aanwending twijfelachtig en ongewis te maken.

Verschildt ons gestel grootelijks van dat onzer vroeger voorouders; onze wijze van leven is ook niet langer zoo natuurlijk en eenvoudig, als in de eerste eeuwen der wereld. Men kan zich van de toenmalige leefwijze thans zelfs nauwelijks eenig denkbeeld vormen. In den natuurstaat had men weinig aanleiding, om aan zijne gezondheid te denken, en geene voorschriften tot haar behoud noodig; want, daar de zaden van krankheden in zulken staat van zaken zelden kiemen, behoeft men er in de meeste gevallen geen ander geleide, dan dat der natuurdriфт. Tot dien natuurstaat schijnt men niet weder te kunnen keeren, zonder tevens onzen trap van verstandelijke verbetering met de vorige ganschelijke onwetendheid te verwisfelen. Die verbetering schijnen wij met de offering van een aanmerkelijk deel van onzen lichaamswelstand te hebben gekocht (\*).

De

(\*) Zoo als ook EVA en ADAM, volgens het voorgemelde zinnebeeldige verhaal, veel voor die kennis des goeds en kwaads opofferden, die hen, zoo haast zij van den Kennisboom gegeten hadden, het alvorens niet be-

De tegenwoordige hoogst gekunstelde wijze van leven, het ontzettende aantal der verschillende menschelijke bezigheden, het gebruik van hoogst onderscheidene woningen en kleederen, de eindelooze verscheidenheid van dingen, die men eet en drinkt, het groote onderscheid tuschen de nationale zeden en manieren, en het verschil van lucht en landstreek — al deze bijzonderheden hebben gezamenlijk of afzonderlijk meer of minder invloed, niet slechts op de neigingen, driften en verlangens, der bijzondere personen, maar ook op den algemeenen staat van gezondheid en ligchaamswelstand onder een volk. Onze tegenwoordige leefwijze stelt ons voor krankheden bloot, die in de kindschheid des menschedoms onbekend waren, en wij lijden aan eene verscheidenheid van ongesteldheden, die of uit gekunstelde hebbelikheden spruiten, of uit de knellende gedwongenheid, waaronder een blind opvolgen der grillen van mode of fatzoen ons gebukt houdt.

Wij vermoeden naauwelijks eenig kwaad gevolg van zulk eene schadelijke handelwijze. Evenwel hebben eenige vernuftige Schrijvers de nadeelen getracht aan te toonen, die er uit schijnbaar nietige oorzaken spruiten. Het gebruik van blanketsel, haarpoeder en pomade, schoenen met hooge hielen, naauw geregene keurslijven, enz. is naar verdienste gehekeld en belagchelijk gemaakt. De gewoonte van aarden vaten met

bevroede *onbetamelijke* van hunne naaktheid bemerken, en zich, om dezelve aan Gods oog te onttrekken, toen hij naderde, verschuilen deed.

V A R T.

met lood te verglazen, van regenbakken en goten met lood te bekleeden, enz. enz. is aan de oplettendheid dier Schrijvers niet ontsnapt. De gevaarlijkheid van het gebruik van dat metaal is intusfchen zeer vergroot geworden. Met de beste oogmerken hebben deze en gene Schrijvers, uit een overvloed van ijver, over de ergste zijde der zaak uitgeweid en aan vele dingen gevaarlijker hoedanigheden toegeſchreven, dan zij in de meeste omſtandigheden blijken te hebben.


Deze partijlige wijze van onderzoek naar de bronnen des kwaads is, over het algemeen geſproken, eene miſtasting van gewigt. Zij leidt niet ſlechts tot valſche gevolgtrekkingen, maar trekt onze aandacht ook van andere bronnen af, tegen welke onze zorg zich bij mindere vooringenomenheid zou hebben gerigt. Voorts zijn vele, en miſſchien de meeste, Schrijvers over de leefwijze in eene andere even nadeelige dwaling gevallen, en hebben zij elk ding naar deſzelfs aangename of onaangename werking op hun gehemelte of geſtel beoordeeld; offchoon, het gene in ſommige gevallen nuttig of onſchadelijk is eene verderfelijke ſtrekking erlangen kan, zoo het algemeen wordt voorgelchreven en aanbevolen, of onverſchillig verklaard.

Het beste *algemeene* vooſchrift is, dat elk zich ſelven en zijn bijzonder geſtel kennen leere, dat hij zijne leefwijze daarnaar poge te ſchikken, en zich, bij de keus van het dienſtigſte en nuttigſte, door zijne eigene ondervinding late leiden, maar zich intusfchen  
niet

niet buitensporig bekommere (\*). Wordt hij door eene overmatige zorg voor zijne gezondheid veront-rust, dan zal hij bij elke verandering van lucht kou-de vatten, en zich bij de geringste afwijking van de regelen der matigheid eene ziekte op den hals halen. Want, hoe meer wij er aan denken, dat wij niet kunnen slapen, hoe minder wij dit zullen kunnen doen; en, hoe angstiger men er op uit is, om lang te leven, hoe minder kans men heeft, om een hoogen ouderdom te bereiken. Dit is eene ga-ve, welke de Hemel den mensch veelal in zijnen slaap, of, met andere woorden, dan schenkt, als hij er weinig op bedacht is.

(\*) Dat het leven van elken zwaarmoedigen ligtelij-k, even als dat des Letterzetters van den algemeen be-kenden *Arts*, verkorten zal, bij aldien hij Rapporten van Geneeskundige Commissien leest, die hem verwittigen, hoe vaak water, wijn, en al, wat hij nuttigt, bij toeval, of meer opzettelijk, vergiftigd wordt, enz. enz.; waarover de Heer HUFELAND ook sterk genoeg uitweidt, schoon hij zelf elders, uit meer dan een voorbeeld, bewijst, hoe nadeelig het zijn kan, dat bijzondere personen navor-schen, voor welke kwalen zij al bloot staan. VERT.





## TWEEDE AFDEELING.

*Vervolg van de vorige.*

**T**hans naderen wij, na lang schoorvoeten, de on-aangename taak van het overzigt van eeuwen vol duisternis, toen de vorderingen van ware wetenschap, door de ongerijmdste verbeeldingen en de kinderachtigste begrippen, gehinderd werden; toen gisfingen, grillen en droomen, de plaats der nuttigste kennis, en der gewichtigste waarheden, vervingen. De Scheikunde, dat zoo noodige middel, om de raadfelachtige uitwerkselen van bekende en onbekende zelfstandigheden op te lossen, viel in de handen van bedriegers en dweeppers. Derzelver stelsels vol wijsgeerigen onzin, en uit de ruwste en tegenstrijdigste bouwstoffen zamengesteld, dienden eerder, om bijgeloof aan te kweeken, dan om daadzaken te leveren, en nutte waarheden op te helderen. Algemeene hulpmiddelen van verschillenden aard hadden stoute voorstanders en bedrogene innemers. Het pad van naauwkeurige waarneming en proeven, werd verlaten. Ver van in de geheimvolle schuilhoeken der Natuur door te dringen, dwaalde men wild door den doolhof van inbeeldingvolle bespiegeling, werden al de palen van gezond

ver-

verstand, zedelijkheid en waarheid, overschreden, en leidde de blinde den blinden.

*Egypte* was het moederland van deze gewaande wetenschap, even als van vele wezenlijke. Deszelfs oude Wijzen waren echter daaraan vrij onschuldig. Daar hun land de beste foda opleverde, muntten zij vroegtijdig in het glasblazen uit, en wisten zij niet slechts de zoo sterk gezochte Murrijnsche vaten der *Parthen* na te maken, maar ook verscheidene edelgesteentes. Zij waren tevens in het vergulden van glas bedreven; en, daar zij al hunne wetenschap zoo veel doenlijk geheim hielden, ging er daarvan des te grooter gerucht uit, en werden zij het goudmaken gezegd te verstaan. Wat daartoe noodig was, werd in hunne *Hermetische Boeken* beschreven gezegd te wezen, die Keizer **DIOCLETIAAN** eindelijk verbrand zou hebben gehad, opdat *Egypte* niet te rijk, en hierdoor voor *Rome* gevaarlijk, worden mogt.

Dit berigt (\*) werd intusschen eerst zeer lang na **DIOCLETIAAN** geboekt, en vroegere schrijvers hebben daarvan evenmin gewaagd, als van het goudmaken der *Egyptische* Priesters. Ja dit laatste schijnen niet dezen, maar eenige *Egyptische Joden*, te hebben aangevangen, die door **CLEOPATRA** van *Alexandrie* en elders verbannen werden. Dezen althans lieten zich door behoefte en begeerlijkheid beide dwazelijk drijven, om eene kunst te beproeven, waarop

(\*) Zie **GUIBERTI** *Tractatus aliquot de interitu Alchymiae metallorum transmutatoriae*, *Tract.* II. *cap.* 4.

op de Priesters gezegd werden afgerigt te wezen. Die *Joden* bezigden daarbij intusfichen fornuizen noch smeltkroezen, maar de dusgenoemde *Cabbala*, een onzinnig misbruik van hunne wet, waaruit zij alvermogende tooverwoorden meenden te kunnen trekken.

De gezegde uitvinders der Alchymie bleven nogtans even arm, als de *Christen* woestijnbewoners, die mettertijd hunne plaats vervingen, en uit het *Nieuwe Testament* even vermogende tooverwoorden trokken, om den Philosophischen steen te vinden (\*); en, wetende, wat men nopens het stoken van eenen onsterfelijkheidsdrank door de *Perzianen* en anderen verhaalde, poogden zij ook dezen uit te vinden. Hierin volgden de *Egyptische* Munniken hen al mede; en dezen werden wederom door de *Arabieren* nagevolgd, wier nakomelingen nog heden ten dage de puinhoopen der *Egyptische* kloosters doorwroeten, om dat zij zich verbeeldten, dat derzelver bewoners aan hunne kunst schatten te danken hadden, die zij zorgvuldig poogden te verbergen. Bij de overblijffelen der oude *Egyptische* Geneeskunde ook die der Scheikunde overnemende, paarden de *Arabieren* met deze de Alchymie, waarin de *Europeanen* hen vervolgens naäapten.

(\*) Dezen hadden onder anderen 360 Monniken in een Klooster van s. SEVERUS gezocht, waarvan de puinhoopen aan het einde der 17. eeuw, door den *Coptischen* Bischop van Siut, aan den Reiziger VANSLEB aangewezen werden. Zie deszelfs *Voyage en Egypte*, pag. 380.

Dezen nu poogden niet alleen den Philosophischen steen te vinden, waarmede zij al, wat zij aanraakten, in goud waanden te zullen kunnen veranderen, neen maar zij zochten ook, volgens het berigt van een gewezen Adept (\*), uit den hoogen en ontoegankelijken hemel een vijfde wezen (*Quintessentie*) te trekken, met behulp waarvan zij den ouden verjongen, hem eene bestendige gezondheid schenken, en hem bijkans onsterfelijk mogten kunnen maken. Volgens anderen poogden zij dit met eene gewaande oorspronkelijke stof van alles te zullen kunnen doen, en werden er miljoenen van kroezen, kolven en recipienten, voor de werking van het geweldigste vuur blootgesteld, of plaatste men ze in de zonnestralen, of begroef men ze in mesthoopen, om die oorspronkelijke stof te stoken, of uit rottende zelfstandigheden te erlangen.

Wederom anderen poogden het middel, om den ouderdom te verjongen en te weren, uit het vaste

ce-

(\*) H. C. AGRIPPA VAN NETTENHEIM, *de incertitudine et vanitate Scientiarum atque Artium*, cap. 90. Opp. Tom. II. pag. 263, waar pag. 265. de Philosophische steen nader omschreven wordt, als eene zelfstandigheid, die niet al te vurig was, noch te aardachtig, noch gansch waterachtig, noch heel scherp, noch heel stomp, maar tusfchen beiden, en glad op het aanraken, eenigzins week, althans niet hard, niet wrang, ja zoet van smaak, liefelijk van reuk, aangenaam voor het oog, enz. Vergel. ANDR. LIBAVIUS, *de Lapide Philosoph.* Comment. Alchem. Part. II. pag. 49. sqq.



cederhout, en wederom anderen, in den waan, dat Hertē zeer lang leefden, uit Hertenvleesch, te trekken; waaromtrent BOERHAAVE zeide: *Dit denkbeeld is even belagchelijk, als dat van den man, die, een hardlooper wenschende te worden, eenigen tijd lang niets dan Hazen at, en zich hiervan derzelve snelheid beloofde.* Anderen merkten even vernuftig op, dat het goud, waarnaar zij zochten, de hoogste waarde onder de metalen hebbende, ook tot behoud der gezondheid boven alle andere middelen zou vermogen. De beuzelachtige kunst van goud te ontbinden en drinkbaar te maken, ja voor te komen, dat het niet wederom als te voren goud werd, hield eene menigte van Alchymisten bezig, niet slechts in verholene hoeken, maar zelfs in deftige stookhuizen, die de Grooten in hunne paleizen en elders aanleiden (\*).

Sou-

(\*) Dit deed de *Sakfische* Vorst AUGUSTUS II. nog in den aanvang der 18. eeuw, niet om drinkbaar, maar om ander, goud te bekomen. Zekere BÖTTCHER had te *Berlijn* voorgegeven, dat hij een middel bezat, om metalen te veredelen. Hij werd gezegd, eens een stuk zilvergeld, ten aanschouwen van anderen, in goud te hebben veranderd. Daarop werd hij voor een toovenaar uitgekreten, en genoodzaakt, om naar *Saksen* te wijken. AUGUSTUS, die hier regeerde, had groote behoeften en goud noodig. Hij hoorde niet zoo haast de aankomst van dien gewaanden Goudmaker in zijn rijk, of hij ontbood denzelven bij zich, poogde hem de bekentenis, dat hij het goudmaken wezenlijk verstond, af te persen, en sloot hem, offchoon zulks niet gelukte, op de vesting

Souvereinen, Overheidspersonen, Raadsheeren en bedriegers, deelden meermalen gelijkelijk in de algemeene razernij, traden in vriendschappelijke verbanden, vormden genootschappen, waarbij de Adepten, of ingewijden, eenen geheimhoudingseed afleiden, en vervielen somwijlen tot zulk een toppunt van dolheid, dat zij zichzelven en hunne nakomelingschap in onoverkomelijke schulden staken. De wzenlijke bedoeling van velen was ongetwijfeld, zich door de uitvinding van een middel tot veredeling der metalen te verrijken; maar dat inhalig doel werd onder het schoone voorwendfel bedekt, dat men eene levenstinctuur zocht, die gezonden en zieken beide mogt kunnen versterken; en velen dier dwazen werden louter door eerlijke beweegredenen gedreven, en ijverden enkel voor het bevorderen der kunst, tot welzijn hunner evenmenschen.

Het gemeene volkje in sommige landen, vooral in *Italië*, *Frankrijk* en *Duitschland*, onthield zich meermalen de benoodigdheden des levens, om zich eenige druppels drinkbaar goud te kunnen verschaffen, dat door eenige bedriegelijke of bijgeloovige

Chi-

ting *Königstein*, waar men hem al het noodige tot de Alchymie verschafte, en aan den arbeid beval te gaan. Geene uitkomst ziende, begon hij dadelijk allerlei proefnemingen, en vond, in plaats van goud, of eenig middel, om het te maken, de wijze uit van Porselein te vervaardigen; voor welk nuttig werk er vervolgens te *Meissen* eene Fabriek werd opgericht. Dat de Alchymie reeds alvorens tot menige andere nutte uitvinding aanleiding gaf, vermeldt H. C. AGRIPPA, *l. l. pag.* 266.

Chimisten te koop werd aangeboden; en men was van de kracht van dat middel zoo volkomen overtuigd, dat men daarop in elk geval zijne eenige hoop stelde, ja er onwrikbaar op vertrouwde. Een vertrouwen, dat, onder medewerking van de verbeeldingskracht, of de goede Natuur, fomwijlen vervuld kan zijn geworden, maar meestal te leur gesteld werd; daar de alvermeesterende dood zich door geen goud wilde laten omkopen, en ziekten en krankheden ook met geene Godheid te doen wilden hebben, die het gebied over handel en koopmanschap voert.

Daar intusfchen de hoogstverscheidene, en bijkans tallooze, proefnemingen meermalen nutte uitvindingen voor kunsten en handwerken voortbragten, en men daarbij toevallig menigerlei Chemifche Geneesmiddelen ontdekte, werd de algemeene oplettendheid op die floute ontwerpenmakers steeds levendig en gaande gehouden. Want men heeft in der daad aan hunne zonderlinge werkzaamheden, of misfchien veeleer aan het bloote toeval, verscheidene deugdelijke middelen te danken, welker uitnemendheid niet betwist kan worden; fchoon derzelver aanwending en gebruik meer omzigtigheid, en meer doorzigt in derzelver aard en hoedanigheden, vordert, dan derzelver oorfpronkelijke bereiders in ftaat, of willens, waren te verkrijgen en te bezigen.

In allen gevalle konden hunne pogingen, om het leven door kunstmatige middelen te verlengen, de gewenschte gevolgen niet hebben; ja het gebruik van hunne uitvindingen moest noodwendig in menig geval

val voor de gezondheid nadeelig zijn. Ten bewijze daarvan behoeven wij hier slechts eene oppervlakkige schets te geven van de verschillende inzigten en begrippen der Goudmakers, Rozenkruisbroeders, Philosophischensteenzoekers, bereiders van drinkbaar goud, van sterrenzouten, levensdruppels, enz. enz., van welker pogingen de *Fransche* Brandewijn, de *Duitsche* Foefel, de *Hollandsche* Jenever, de Arak, de Rum, en wat des meer is, deels weldadige, maar voor velen ook allerfschadelijkste, uitvloeifels zijn (\*).

Velen dier dweepers verbeeldden zich, dat het levensvermogen aan eene vlam geleeke, van welke het ligchaam warmte, geest en leven, ontving. Die vlam poogden zij door hunne middelen te voeden en te vergrooten. Des vulden zij het ligchaam met daartoe dienende stoffen aan, zoo als men olie in eene

Uitvloeifels van brandewijn

(\*) De Distilleerkunst was ooulings onbekend. De *Arabieren* vervaardigden, met behulp daarvan, het eerste brandewijn van wijn. Deszelfs bereiding was in 1333 nog steeds een van de groote geheimen der Scheikunde, en men gaf hem den naam van *aqua vitae*, *eau de vie*, of *levenswater*, om dat men hem ter verlenging van het leven dienstig achtte. Als men elken morgen een weinig brandewijn gebruikte, werd men gerekend nooit ziek te kunnen worden; en men gebruikte hem ook tegen werkelijke krankheden, zoo op zich zelven, als met andere Geneesmiddelen en aftrekfels van daarop gezette kruiden. Men waande zelfs bij het gebruik van brandewijn jong en schoon te kunnen blijven, en zijn lof werd door Dichters en Redenaars wijd en zijd uitgetrompet.

VERT.



brandende lamp giet. Anderen waanden in de lucht, die voor het menschelijke leven zoo gewigtig is, iets onzichtbaars en onstoffelijks bemerkt te hebben, dat zij poogden te vatten en te verdikken, zoo dat het stoffelijk werd, en als poeders of druppels kon worden ingenomen; om met deszelfs doordringend vermogen het gansche dierlijke gestel door te trekken, hetzelfde te versterken, en tot een langer en gezonder leven, dan het gewone, in staat te stellen. Wederom anderen waren dwaas genoeg, om het denkbeeld te koesteren, dat zij zich zelven reeds in dit leven van stoffelijkheid ontdoen konden, dat zulks hen tegen de tragswijze naderende ontbinding van elk dierlijk ligchaam beveiligen kon; en dat zij, dus versterkt, zonder hunnen aardfchen tabernakel te verlaten, aan de zaligheden der bewoners van de geestenwereld deel erlangen konden.

De *Heilige Schrift* zelve werd door de Alchymisten en Goudmakers derwijze vertolkt en uitgelegd, dat zij aan hunne baatzuchtige oogmerken dienstbaar werd. Onbetwistbaar Historische daadzaken, die men aldaar vermeld vond, werden door hen als Hieroglyphische zinnebeelden behandeld, waaronder er Chemische verrigtingen opgesloten zouden liggen. Ja de grondwaarheden van den Christen Godsdienst werden op eene lasterlijke wijze te baat genomen, om het maken van Goud en de bereiding van Levenstinctuurtjes te bevorderen. Men poogde zulks wel niet zoo, als de vermelde *Egyptische Joden* en Monniken, enkel door het ontleenen van tooverwoorden uit de *Heilige Schrift* te doen; maar men

volg-

volgde die onzinnigen toch van al te nabij in derzelver dwaasheid na; en men bediende zich van de zonderlingste kunstwoorden, benamingen en wijze van voordragt (\*).

- Wat voorts de middelen zelve betreft, die de Alchymie ter verlenging van het leven uitvond, dezelve hebben veeleer eene tegenovergestelde strekking. Zij zijn alle van eenen verhittenden en prikkelenden aard. Hij, die ze gebruikt, zal zich voor een korten tijd vlugger vinden, en hierom denken, dat hij krachtiger en jeugdiger is; maar die opwekking der *levenskracht* moet geenszins met vermeerdering van het *levensvermogen* verward worden. Het laat zich zelfs gerustelijk verzekeren, dat de aanwakking van het levensbeginfel dient, om het leven in deszelfs loop te verhaasten, en deszelfs afloop te bespoedigen; vooral daar er bij deszelfs onmiddellijke versnelling door het gebruik der gezegde middelen nog vaak het volgende komt.

Die middelen vermeerderen des menschen zinnelijk gevoel, en maken hem onmatig geneigd tot al, wat zinnelijk is. Hij vindt zich daardoor tot buitensporigheden van allerlei aard geprikkeld, en begeeft zich vaak tot gestadige of onmatige lichaamsbewegingen, van dansen, enz. Dus wordt het bederf en de ontbinding des lichaams bespoedigd. Er wordt, bij

VOOR-

(\*) Men zie, bij voorb., de *Tabula Chymica* van *Zadith-ibn-Hamuel*, en de verdere werkjes, in de *Philos. Chym. vetustissima scripta, ex Arabico sermone Latina facta, Francof. 1605.*

voorbeeld, misschien in drie vrolijke uren een gedeelte van de levenskracht verteerd, of verspild, dat naar den natuurlijken loop der dingen drie dagen had kunnen duren. Dat overhaaste verlies wordt van verslapping, kwade luimen, en zelfs wezenlijk verdriet in het leven, gevolgd, tot dat het innemen van eene nieuwe hoeveelheid van prikkelende middelen de vorige valsche levendigheid op nieuw te voorschijn brengt. Het gaat in dat geval met den mensch, als met den dronkaard, wiens gansche gestel, des morgens na het uitslapen van zijnen roes, zoo slap, werkeloos en loom is, dat hij eene frische teug van zijnen geliefden drank nemen moet, eer hij met genoegen en vrucht aan eenig wezenlijk werk kan gaan.

Dezelfde levenstinctuurtjes, balfems, druppels, enz. zijn ook daarin gevaarlijk, dat zij de kleine vaatjes, die voor het behoud des levens zoo noodig zijn, en de geledene verliezen moeten herstellen, door zamentrekking voor derzelver verrigtingen ongeschikt maken. Hieruit spruit eene strakheid of stijfheid en dorheid. Het ligchaam wordt van rimpels bedekt, en de toevallen van den ouderdom verschijnen eerder, dan zij anders zouden hebben gedaan. Men is zelden buiten staat, om zijne levensvermogens aan te vullen. Elke hoeveelheid luchts, die wij inademen, en elk deel van het voedsel, dat wij nuttigen, is een nieuw toevoegsel tot den voorraad voor het leven. Maar, zoo haast de vatbaarheid, of het vermogen, ter ontvangst van hetgene dien voorraad aanvullen moet, vermindert, mogen wij tot de levensverrigtingen onbekwaam gerekend worden, en  
zul-

zullen alle hulpmiddelen van natuur en kunst buiten staat bevonden worden, om ons te helpen. Tot zulken droevigen toestand zal hij vroeg of laat, maar steeds eer dan anders, vervallen, die zijne levensvermogens met elixirs, balsems, en andere voortbrengfels der Alchymie, poogt aan te vullen.

Ten bewijze hiervan overleed in 1541 te *Salzburg* in het *St. Stevensgasthuis* de dusgenoemde THEOPHRASTUS PARACELSUS, volgens een geloofwaardig berigt (\*), deels aan de gevolgen van ongebondenheid, maar zekerlijk deels ook aan die van het gebruik van een middel, dat hij, onder den naam van *Zwavel uit het plantenrijk*, aanbeval. Hetzelve had den verhittenden en prikkelenden aard der Hoffmansdruppels; maar deszelfs uitvinder gaf intusschen voor, het leven van elk, die het wel gebruikte, te kunnen verasfureren. Hij had het door middel van den Philosophischen onsterfelijkheidssteen, dien hij bezat, uitgevonden, en maakte van een en ander zulken onbescbaamden ophef, dat zelfs de anders hoogstwijze schrijver van den *Lof der zotheid* dien onvergelykelijken snorker raadpleegde, en de befaamde Rozenkruisbroeders, die nimmer geheel uitstierven, ja voor eenige jaren het hoofd op nieuw opstaken, hem als een bode der Godheid plagten te vereeren, en zijne leeringen aannamen. Ja

(\*) Van ANDREAS LIBAVIUS, Hoogleeraar in de Geneeskunde en Chemie aan het Gymnasium van *Coburg*, die, in zijn *Examen Philosophiae novae*, pag. 46, CROLLIUS wederlegt, volgens wien de groote PARACELSUS door zijne vijanden vergeven zou zijn geworden.



Ja hij schijnt die dusgenoemde Theosophische broederschap dadelijk ontworpen te hebben, offchoon er uit haren boezem in 1614 te *Regensburg* een *Hoogduitsch* geschrift verscheen, dat haar veel ouder maakte. Hetzelve had den titel van: *De ganschelijke en algemeene Hervorming der wereld, met een berigt nopens de vermdarde Rozenkruisbroeders*. Hetzelve wilde de plaats grijpende Hervorming verder voortgezet, en op nieuwe en algemeene gronden gevestigd, hebben. Volgens hetzelve waren de leden der broederschap reeds eene eeuw achtereen heimelijk aan hunnen arbeid geweest, en hadden zij vele groote en gewigtige geheimen ontdekt, welke, zoo men ze aan de wereld mededeelde, het geluk des menschedoms zouden bevorderen. De broederschap zelve was intuschen reeds in de veertiende eeuw door zekeren CHRISTIAN ROSENKREUZ gesticht, die, op zijne reizen in *Egypte* en *Fez*, zeide men, in de verhevene wijsheid van het Oosten ingewijd was geworden.

Het doeleinde der broederschap, en het oogmerk van haren stichter, wie dit ook was, blijkt uit dat werkje bestaan te hebben in het verkrijgen van schatten en rijkdommen. Om deze te erlangen, bood zij de mededeeling van geheimen, die zij alleen bezat, aan Vorsten en Monarchen aan. Die geheimen moesten eene geheele omwenteling van alles bevorderen. De geloofsbelijdenis der broederschap bevatte vele stoute en zonderlinge leerstukken, onder anderen, dat het einde der wereld voor handen was, en er spoedig eene ganschelijke Hervorming der menschen en zeden plaats grijpen zou. De goddeloozen zou-

zouden verdreven of ten onder gebragt worden, de *Joden* bekeerd, het *Christendom* tot aan de uiterste einden der aarde voortgeplant, en zulk een *Nieuw Jeruzalem* opgericht, als naderhand door een SWEDENBORG gepredikt werd, die het gezegde werkje zekerlijk gelezen had.

De Rozenkruisbroeders geloofden niet slechts, dat al het opgenoemde gebeuren moest, maar poogden het ook werkelijk te bespoedigen. Aan hunne geloovige ingewijden en aanhangers beloofden zij overvloed van hemelsche wijsheid, onuitsprekelyk groote rijkdommen, bevrijding van krankheden, eeuwig bloeiende jeugd en onsterfelykheid, en het middel daartoe, den Philosophischen steen. Beschaving des verstands en onderwijs rekenden zij overvloedig en niets waardig. Echter was alle kennis, wil men, volgens hen, even zeer in den *Bijbel* vervat, als, volgens de *Mohammedanen*, bij wie CHRISTIAN ROSENKREUZ zou hebben ter school gegaan, in den *Koran*; maar velen beweren, dat zij evenmin aan den *Bijbel* geloofden, als heden ten dage zekerlijk menig een, die er ook den grootsten ophef van maakt (\*).

Dit

(\*) Dit deden zij, denkt men, enkel om hunne tegenstrevers den mond te stoppen; en zij kunnen desniet-tenstaande voor hunne begrippen van *Christendom* hebben geijverd, zoo als de *Roomschgezinden* voor de hunne, zonder zich in derzelver bronnen te verdiepen. Men kan allezins aan het *Christendom* vastkleven, al is men ook nog zoo ver van den *Bijbel* in deszelfs geheel voor een Goddelijk boek te houden. Dit laatste wordt al te zeer met het eerste verward.

VERT.

Dit is zeker, dat zij zich boven alle geschrevene Openbaring verheven achtten, en geloofden, dat alle nuttige kennis en deugd uit een Goddelijken invloed op de menschelijke ziel sproot. Hierin waren zij het met dien PARACELsus eens, dien zij zoo hoog verhieven; en zij gaven met hem voor, alle ziekten door *geloof*, of de kracht der verbeelding, te kunnen genezen. Daartoe behoefden zij den zieken somwijlen slechts aan te raken, ja aan te zien; en, om de geloovige leden der broederschap gezond, jeugdig en steeds in het leven, te houden, hiertoe strekte hun algemeen hulpmiddel, waarvan de werking in het gaande houden en voeden dier gewaande levensvlam bestond, welker aanstoken bij den vermeenden Godsgezant zoo veel toebragt, om deszelfs loopbaan reeds met deszelfs vijftigste levensjaar te eindigen.

Even heet was het maagelixir, waaraan de beruchte CAGLIOSTRO in het laatste vierendeel der afgeloopene achttiende eeuw den naam van *Levensbalsem* gaf, en waarmede hij wezenlijke wonderen voor gaf te kunnen doen; terwijl hij voorts schimmen uit het rijk der dooden geacht werd op te roepen, en door zijne leerlingen, welken hij een nieuwen Godsdienst gaf, voor een wezen van eene bevoorregte natuur gehouden werd, van hen eenige Godsdienstige eer ontving, menschen van vernuft, kunde en hoogen rang, door zijne kunstgrepen misleidde, hun de verwonderlijkste dingen deed zien, en hieromtrent even zeer geheimhouding vorderde, als de Rozenkruisbroeders ten aanzien van hunne verborgenheden.

Hij vond vooral in *Frankrijk* bij vele menschen geloof, wier harten MESMER, door zijne zonderlinge verrigtingen, voor al, wat wonderbaar was, ontsloten had (\*). Elders maakte SWEDENBORGS geestenzienery menig een geneigd, om aan CAGLIOSTRO geloof te slaan (†); maar dees werd inmiddels te *Straatsburg* eenmaal deerlijk vastgezet.

Zijn balsem, gaf hij voor, had hem reeds meer dan 200 jaar doen leven, en tegen alle gevaar van vergif beveiligd. Terwijl hij deze snorkerijen in een voornaam gezelschap uitte, ging een Doctor van daar naar een Apothekerswinkel, en liet er twee uiterlijk evengelijke pillen bereiden. Hiermede keerde hij tot CAGLIOSTRO terug. *Een dezer balletjes*, zeide hij, *beyat een doodelijk vergif. In het andere is niets kwaads. Neem gij een daaryan in, Mijnheer de Graaf! en kies, welk van beiden gij wilt; dan zal ik het andere innemen, want ik bezit ook een vermogend tegengif.* CAGLIOSTRO verontschuldigde zich op allerlei wijze, en was niet over te halen. Toen  
nam

(\*) Intusschen zijn wij, dit zal uit een kort eigen opstel van ons aan het einde van dit werk blijken, even ver van MESMER en CAGLIOSTRO aan elkanderen gelijk te stellen, als DELEUZE, *Oordeelkundige Geschiedenis van het dierlijke Magnetismus*, *Nederd. vert. pag. 32. en volg.* en wij verwarren evenmin het Mesmerismus en volgende Magnetismus.

VERT.

(†) In *Duitschland* moeten zulke geheimen, als de zijne, of die der Rozenkruisbroeders, zelfs aan een voornaam Hof opgang hebben gemaakt.

VERT.



nam de Doctor beide pillen in, en liet den Apotheker halen, die verklaarde, dat hij ze van zuiver wit brood had bereid. Ondanks deze beschaming, ging CAGLIOSTRO zijnen gang, en bevoordeelde zich met de zwakheid van een groot deel des menschedoms.

Dit poogde insgelijks, en terwijl MESMER zijne wonderbare uitvindingen vermenigvuldigde, en daaraan het voorkomen van kwakzalverijen gaf, in *Engeland* zekere Doctor GRAHAM te doen. Hij vond een *Hemelsch bed* uit, dat hen, die daarin lagen, eene nieuwe levenskracht bijzetten zou, ja hunne zinnelijkheid ook, gedurende een of meer nachten, ongemeen verlevendigde, maar hierdoor juist tot uitputting en levensverkorting medewerkte. Een gevolg, welks handtastelijkheid den uitvinder zoo weinig verrijkte, dat hij welhaast in de handen van onbarmhartige schuldeischers viel, die zijnen ganschen toestel bij openbare opveiling voor ieders oog, en een algemeen gelach, blootstelden.

Niet veel gelukkiger was zekere Doctor PERKINS met het verkoopen van metalen *Trekkers*, waarmede hij in weinige minuten blaren voorgaf te hebben genezen, die hij en vijf andere personen, waaronder een *Amerikaansche* Doctor, zich opzettelijk met een gloeiend ijzer verklaarden te hebben gebrand. Schoon die werktuigen geen schelling waardig waren, vroeg hij daarvoor vijf Guinjes. Dezen prijs vond men, niet alleen in *Amerika*, waar de uitvinder voor een *Mesmerist* gescholden werd, veel te hoog, maar voorts ook in *Engeland*; offchoon de *Monthly reviewers* hem gaarne van alle *Mesmerismus* betuigden vrij

te

te kennen, en men met zijne Trekkers, zoo zij slechts voldoende bevonden waren geworden, een geruimen tijd lang eene gansche Parochie had kunnen helpen.

Minder handhaafde de achtiende eeuw aan haar einde den naam, dien THOMAS PAINE haar gaf, tegen de *Koralen*, welke men haar aanbood, om het uitkomen der tandjes bij de kinderen gemakkelijk te maken, en tegen de *Acromatische gordels*, welke een *Engelsche* Kwakzalver in 1798, tegelijk met eene wonderfnuif, ten onzen aanhooren uitventte, als ganschelijk van een Magnetifchen geest doordrongen, en een onfeilbaal middel tegen alle menschelijke kwalen, zelfs tegen gebrokene lendenen, en het affchilferen van beenderen. Daar die windmaker de wonderen van het Mesmerismus hemelhoog verhief, en al de gezamenlijke Geneeskundigen, die daaraan twijfelden, voor domooren schold, deelde hij niet weinig in de winsten, waarmede MESMER deszelfs Magnetifche waar, aan de overzijde van het kanaal, had aan den man geholpen.

Daar fleet voorts de Graaf DE S. GERMAIN, aanvankelijk met groot vertier, eene *Kunstthee ter verlenging van het leven*. Dezelve bestond wel slechts uit Sandelhout, Sennebladeren en Venkelzaad, maar zij was intusfchen het gansche vaste land over sterk gezocht, tot dat men bij ondervinding bemerkte, dat zij misfchien wel weinig fchaadde, maar vast niets baatte. Slechter voer men bij het even algemeene gebruik van het *Poeder* van den Chevalier D'AILHOUD, die daarmede welhaast zoo veel won, dat hij een

gansch Graaffschap vermogt te koopen. Dat Poeder was, namelijk, uit droogerijen vervaardigd, die een langzaam werkend vergif bevatteden. Men leed aan het gebruik daarvan al meer en meer, maar evenwel volhardde menig een daarbij, uit vooringenomenheid met den uitvinder.

Over eenen gansch anderen boeg wendde Vader GASSNER het in *Beijeren*. Alle ongesteldheden, maar vooral verlamming, vallende ziekte, enz. werden door hem aan den Duivel toegeschreven; wiens vermogen, om het menschelijke leven door velerlei kwalen te verbitteren, hij uit de gevallen van JOB, SAUL enz. bewees. Een groot aantal ligtgeloovigen vloei- de naar dien dweeper, om gered te worden. Men belegerde hem dagelijks in zijn verblijf. Vele Gelet- terden, waaronder zelfs de *Beijersche* Natuurkenners, lieten zich door den stroom wegslepen. Daarentegen belette de het ongeloof, dat in 1724 te *Leipzig* heerschte, zekeren Graaf THUN het voortzetten der wonderbare genezing van jichtige, Zwaarmoedige en Hysterische, lijders, door middel van een enkel op- leggen van zijne heilige handen.

Men had toen daaromstreeks ook reeds lang opge- houden, van de geesten-wereld der Heiligen, om herstel van krankheden en een lang leven, zoo wel als om andere aardfche voordeelen, te beftormen; bij welk voormalig gebruik men niet bevroedde, dat die verheerlijkten, hoe zalig ook, echter niet alwetend waren, en bij gebreke daarvan onmogelijk de geza- menlijke smeekingen hooren konden, die men onbe- dacht

dacht tot hen opzond (\*). Men kende er voorts niet langer zoo algemeen, als in vorige eeuwen, aan de hemelsche lichamen heerschappij toe over het menschelijke lot, en invloed op de meerdere of mindere lengte van der menschen leven. De Planeten, Zodiaksteekens, enz. hadden er in veler oogen de eer verloren van beurtelings de wereld te regeren, en den mensch, die tijdens hunne regering geboren werd, naar hunnen bijzonderen aard te wijzigen. Eene eer, welke hun, bij den aanvang der zeventiende eeuw, door de groote menigte nog ten volle werd toegeschreven.

Toen

(\*) Haast nog onbedachter, dan zekere *Napolitaan*, volgens ik weet niet meer welken Reiziger, God bad, om zijne voorspraak bij den Heiligen JANUARIUS te wezen. Dit gebed was immers verhoorbaar. Maar hoe kan S. ANTONY VAN PADUA al de *Portugezen* hooren, die hem, in Oost en West en alomme, ter bekoiming van een goeden wind aanroepen; en wat weet hij er van, of men zijn beeld, bij stilte of storm, op de schepen geefelt, of het van de achterplecht, met een touw om den hals, in het water werpt, en het schip laat nazwemmen, tot dat hij den wensch der schepelingen vervult? Hij en zijne medeheiligen moeten alwetend, of alomtegenwoordig, en dus even zoo vele wezenlijke Goden, zijn, of al de smeekingen, die men tot hen opzendt, gaan in de lucht verloren, en onteeren eene Kerk, die anders zoo veel goeds heeft, dat door de *Protestanten*, reeds in hunne eerste Hervormingsdrift, of naderhand, zeer onzinniglijk is weggesmeten.

VERT.



Toen en reeds lang te voren had men leeraars in de Astrologie, die als vertrouwelingen van die hoo-ge heerschers, en tolken van derzelver wil, vereerd werden, en er zeer op afgerigt waren, om aan de aangemattigde waardigheit een ontzagverwekkend aanzien te geven. Wisten zij slechts met zekerheid, op welk uur, en in welke minuut van dat uur, een mensch geboren was, dan namen zij het vertrouwelijk op zich, deszelfs vermogens van verstand enz., met deszelfs lotgevallen, krankheden en uiteinde, ja de omstandigheden, den dag en het uur, van deszelfs dood, te voorspellen. Een aantal berekeningen van dien aard vindt men in een *Astrologiae methodus*, die in 1574 door JOANNES GARCAEUS geschreven, en twee jaren later te *Basel*, ter eere van AUGUSTUS, Keurvorst van *Saksen*, uitgegeven werd.

Want niet slechts boden lieden uit de laagste en onwetendste volksklasse, maar ook lieden van veel verstand en geleerdheid, ja Wereldgrooten en Vorsten, hulde aan de Afgoden uit het heil des hemels. Algemeen leefde men in gestadige vrees voor derzelver verborgene magt. Met geopende ooren, en een angstvol gelaat, luisterde men naar elk orakel, dat zich slechts opwierp, om den mensch blijde of droevige dagen te voorspellen (\*). Menige Genees-  
heer

(\*) Onder anderen vermaande de zoo geleerde MAR-SILIUS FICINUS, *de vitâ producendâ*, Lib. II. cap. 20. om bij de nadering van elk nieuw zevental van jaren zorgvuldig met een sterrekijker te rade te gaan, om dat er alle zeven jaren eene groote verandering in den mensch plaats greep.

heer kon de verzoeking, om zich eene even voordeelige als achtbare waardigheid toe te eigenen, niet weerstaan; en men vond aan alle Univerfiteiten openbare lesgevers in de Sterrekijkerij, Handkijkerij, Geleeskunde (\*) en *Cabala* (†).

Nog in den aanvang der zeventiende eeuw was THURNEISEN, te *Berlijn*, bekleed met de waardigheden van Keurvorsteliijken Drukker en Boekverkooper, Almanakmaker, Sterrekijker, Scheikundigen en eersten Geneesheer. Die zonderlinge man ontving van dag tot dag boden van de eerbiedwaardigste huizen uit *Duitschland*, *Polen*, *Hungarije*, *Denemarken* en *Engeland*; zelfs van Koningin ELISABETH. Men meldde hem het oogenblik der geboorte van kinderen, opdat hij derzelver lot voorspellen, en nopens derzelver behandeling goeden raad geven mogt. Er zijn in de Koninklijke Bibliotheek te *Berlijn* nog een aantal boekdeelen voorhanden, die deze zonderlinge correspondentie behelzen. Zijne bezigheid nam welhaast zoo geweldig toe, dat hij zich een aantal

... on-

(\*) Over deze fraaije wetenschappen heeft men, onder anderen, in 1522 te *Straatsburg*, *cum gratiâ et privileg. Imp.* gedrukte *Introductiones Apotelesmaticae in Chiromantiam, Physiognomiam, Astrologiam naturalem, Complexiones hominum. Naturas planetarum, etc. auctore JOANNE INDAGINE, Parocho Steinheimensi, cum fig. elegant.*

(†) Wat de *Cabala* eigenlijk was, heeft de geleerde Vertaler van HUFELANDS *Kunst*, enz. in eene *Aanteekening*, pag. 13. en volg. I. Deel, 2. druk, kort en allezins bondig ontwikkeld.

ondergeschikte medehelpers aanschaffen moest, die nevens hem verbazend veel gelds bijeen zamelden. Hij werd tot op zijn overlijden door zijne reeds voor eene eeuw Hervormde, maar nog hoogst bijgeloovige, tijdgenooten grootelijks geacht en geliefkoosd, en THURNEISENS *Astrologische Almanach* wordt in sommige minst verlichte streken van *Duitschland* nog van jaar tot jaar vertierd (\*).

Men zal intusschen vragen, waarom dit alles bij de uitvindingen ter verlenging van het menschelijke leven vermeld? Wat konden THURNEISEN en de overigen daartoe bijdragen? Ja welken goeden raad konden zij toch nopens menschen geven, waarvan zij het lot, als van zulk of zulk een gesternte afhankelijk, berekenden en voorspelden? Zij beweerden, antwoorden wij, dat niét slechts de menschen, maar alle deelen van het rijk der natuur, delfstoffen, dieren, enz. evenzeer door een gesternte beheerscht werden, als de menschen bij hunne geboorte door dat gene, welks beurt van algemeene heerschappij over de wereld het toen was geweest, en van welks hoe-  
da-

(\*) Ons levert men jaarlijks iets desgelijks van DON ANTONIO MAGINO, en wij hadden, nog niet lang geleden, onzen LUDEMAN en TITSING, met en benevens een heer van Waterdokters en andere Waarzeggers en Waarzegsters, met welke lieden het wezenlijk zoo gelegen schijnt, als er voor weinige jaren in een lezenswaardig opstel over SWEDENBORG, en deszelfs leer, enz. dat in het *Mengelwerk* van het *Magazijn van Wetenschap, Kunst en Smaak*, voorkomt, werd beweerd.

danigheden de hunne en hun lot afhingen. Elk land met deszelfs gezamenlijke bewoners had voorts onder de Planeten en verdere Sterren eenen bijzonderen beheerscher, die daarover een bestendig gebied voerde, en dus in het stelsel der Sterrekijkers de oude beschermengels van elk land en volk verving (\*).

Zoo haast nu de bezitters der groote wetenschap berekend hadden, welke ramp of krankheid het gesternte, gedurende welks algemeene heerschappij iemand geboren was, hem stond te berokkenen, gaven zij hem den raad van eene woonplaats te kiezen, die een gesternte van eene tegenovergestelde strekking ten bijzonderen beheerscher had. Hij had aldaar voorts zulke spijs en zulken drank te nuttigen, als welker beheerschers den invloed van het gesternte, waaronder hij geboren was, almede konden tegenwerken. Langs dezen weg kon hij de nadeelen, die zijne Horoskoop hem voorspelde, nog eer zij hem troffen, voorkomen; en, wanneer hij reeds werkelijk onder ramp of krankheid leed, moest hij zich langs denzelfden weg daaruit trachten te redden. Wilde hij in geval van krankheid, of om zich daartegen te be-

vei-

(\*) Beschermengels, onder welke die des *Joodschen* volks, *Daniel* X, 13. en 21, *Cap.* XII, 1, den naam van *MICHAËL* voert, en wederom anderen, *Cap.* X, 20. de namen van *Vorst der Perzen* en *Vorst van Griekenland*. Want die zinnebeeldige tafereelen zijn evenzeer met *Perzische* beelden gestoffeerd, als *Zachar.* III. *Job.* 1, 2. *Genes.* II, 4 — 25. en *Cap.* III.



veiligen, voorts nog een Geneesheer van beroep raadplegen, dit kon niet schaden, zoo de middelen, die men hem voorschreef, slechts niet tegen des sterrekijkers raad aandruischten.

Deze laatste voegde bij den aanbevolenen leefregel voorts nog doorgaans een metalen voorbehoedmiddel, of eene Amuleet, welke men steeds bij zich had te dragen. Want elk metaal stond ook onder een bijzonder gesternte, ja in zulk eene naauwe betrekking tot hetzelfde, dat men den heilzamen invloed van zulk of zulk een gesternte genoot, als men het metaal, dat door hetzelfde beheerscht werd, in zulken of zulken vorm bij zich droeg. Dit kon veel toebrengeu, om de ongelukken of krankheden te weren, waarmede men door zijne geboortester werd bedreigd, ja om een voordeel te erlangen, waarop men volgens zijne Horoskoop anders niet had te rekenen. Men kon langs zulken weg tot eerambten geraken, in den handel gelukkig zijn, een allergewenschtst huwelijk sluiten; en het *Duitsche* krijgsvolk droeg, om onkwetsbaar te worden, Amuleten, waarop een beeld van MARS in het teeken van den *Schorpioen* vervat stond. Deze vonden de *Franschen*, bij zekere gelegenheid, aan den hals van elken gesneuvelden of gevangen gemaakten *Duitscher*!

Een gansch ander middel tot verlenging van zijn leven vond een *Venetiaansch* Edelman uit. Een middel, waarbij hij, na een veertigjarig leven vol losbandigheid, nog gelukkig een hoogen ouderdom bereikte, en waarvan wij in de IX. *Afdeeling*, bij de behandeling van het *voedsel over het algemeen*, uitvoerig

lijk

lijk zullen moeten gewagen. Daarentegen zocht men mettertijd in *Frankrijk* het leven door een gestadig aderlaten te verlengen. De goede *LODEWIJK XIII.*, die het rijk, dat zijn vader *HENRIK IV.* hem naliet, zoo uitnemend beheerschte, en wezenlijk zeer volbloedig was, werd in de laatste tien maanden van zijn leven zeven en veertig malen aan de gezegde kuur onderworpen, terwijl men hem tevens onophoudelijk klysteerde of purgeren liet. Ook elders vond en vindt men nog steeds Geneesmeesters van hooger en lager aanzien, met het lancet in de meedooopenlooze hand als bestoryen.

Tot dat stelsel geraakte men, door den overvloed en bedorven staat des bloeds, of het gene men in de Geneeskunde eene *Pletorische gesteldheid* noemt, als eene voornamelyc oorzaak der verkorting van het leven te beschouwen. Men onderstelde tevens, dat het overtollig of bedorven bloed door de aderen, als men ze op zekere tijden geregeld opende, wegvloeide, en er slechts beter bloed in het ligchaam achterbleef. Nu kan men aan het aderlaten deszelfs nut in de Geneeskunde wezenlijk niet betwisten; ja het is soms onvermijdelijk noodig, om het bloed onmiddellijk te verminderen; vooral wanneer men den tijd niet heeft, om zulks op eene andere wijze te doen. Dit zoo zijnde, moet elke praktiserende Geneesheer wel weten te onderscheiden, in welke gevallen men dringende gevaren door aderlaten afweren, en den lijder dus kan redden. Hierom heb ik daarover ook ernstig nagedacht, en neem ik de vrijheid van mijn gevoelen daaromtrent hier kortelyk neder te zetten.

Mijns

Mijns erachtens, zijn er slechts twee gevallen, waarin men van het aderslaten wezenlijke voordeelen te wachten heeft: 1. wanneer de vochten belet moeten worden, toegang tot de deelen te erlangen, die voor het leven onontbeerlijk zijn; 2. wanneer er eene ontsteking in de ingewanden dreigt plaats te grijpen, die spoediglijk moet worden tegengewerkt. Intusschen heeft de verstandige Geneesheer zelfs in deze gevallen geen gebrek aan andere middelen, die zich dikwijls met meer verwachting van goeden uitslag laten aanwenden. Nu moet men, bij de behandeling van elke ongesteldheid, dat middel uitkippen, dat voor den trap der ziekte het geschikteste is.

Men behoort zich daarbij niet naar het denkbeeld te schikken, dat dit of dat middel ter sluiting van de kwaal, en tot herstel der gezondheid, in deszelfs gevolgen het meeste ter verlenging van het leven des lijders zou kunnen toebrengen. Werkt hetzelfde inmiddels op de plaats grijpende krankheid te traag, dan is het min verkieslijk; en Geneesheeren van eene geregelde praktijk beschouwen elke krankheid als een kwaad, dat niet te spoedig kan worden weggenomen. Zij rekenen meermalen, het behoud van hunne Patienten in de waagschaal te zullen stellen, als zij tijd verliezen, met aan de gevolgen te denken, die het verkieslijke hulpmiddel met betrekking tot het langere of kortere leven des herstelden lijders zou kunnen hebben (\*).

Hier-

(\*) Hierom is de duscencemde kunst van het menschelijke leven te verlengen, eigenlijk gesproken, geen

VAN

Intusfchen is het verre, dat aderlaten voor de verlenging des menschelijken levens dienstig, ja noodig, zijn zou; hoe sterk het gemeene volkje door alle landen henen zulks ook nog blijft vasthouden. Hoe zeer ook de *goede* en *kwade* dagen tot verrigting van die kuur, met welker aanstipping in Almanakken vol bijgeloof men de menigte hier en daar blijft vermaken, dat wanbegrip in de gemoederen blijven vestigen; het schijnt mij zelfs een gevaarlijk wanbegrip. Het aderlaten kan enkel bij deze en gene ongesteldheden, op zulken of zulken trap van dezelve, dienstig zijn, en is, om mijn gevoelen dienaangaande met een enkel woord te uiten, voor den gezonden mensch steeds nadeelig.

Het bloed bevat en verschaft aan de beenderen, gewrichtsbanden, pezen, vliezen, spieren, zenuwen, en vaten, kortom, aan het gansche dierlijke gestel, de deelen, waaruit beenen, banden, pezen, enz. gevormd worden. Elk dier deelen spruit uit het bloed, en wordt op zulk eene kunstige wijze tot deszelfs bestemming geschikt, en naar zijne plaats gevoerd, dat het menschelijke verstand zich geenerlei denkbeeld van die werking maken kan; en, daar het bloed dient, om die deelen aan te vullen, en de verliezen van die

van de verschillende takken der Geneeskunde, maar eene kunst op zich zelve, tot welker beoefening een ieder gerechtigd is; en elk redelijk wezen hoofd voor hoofd, tot welke levensbezigheden het ook opgekweekt wordt, en zich bepaalt, behoorde daarvan bij deszelfs opvoeding en studien de noodige kennis te erlangen.



die zij dagelijks ondergaan, te herstellen, kan hetzelfde als de oorspronkelijke bron van ons gansche bestaan worden aangemerkt. Voorts is deszelfs prikkelend vermogen (\*) de oorzaak der zamentrekking van hart en slagaderen, en houdt het dus den omloop gaande, die hetzelfde, ter bevordering van de oogmerken der Natuur, door het gansche ligchaam henen drijft.

Nu is er weinig nadenken noodig, om te bevroeden, dat alle verlies van dit levensvocht de voorname bron ter instandhouding en vernieuwing van het dierlijke gestel als verstoort en afleidt. Wel is waar, de plaats van het bloed, dat men bij gestaag herhaalde aderlatingen verliest, wordt door de werkzaamheid van het levensvermogen welhaast wederom met

(\*) Dit vermogen spruit uit het zamenstel van het bloed, dat, Chemisch onderzocht, niet slechts veel lucht bevat, maar ook veel water, een weinig olie, eenige zout- en aardeelen, en eenige ijzerstof, die, te gelijk met de warmte, welke de ademhaling enden daaraan verknochten bloedsomloop gaande houdt, gerekend wordt de roode kleur aan het dikke des bloeds bij te zetten. Dit dikke, dat zich, als het bloed stolt, van het dunne, of de wei, afscheidt, bestaat uit zeer kleine roode bolletjes, die na genoeg de gedaante der eijeren van zijde-wormen hebben. Gaarne weidden wij hier over het bloed nog verder uit; maar dit verbiedt ons bestek. Hetzelfde draagt, zoo als reeds gezien is, veel bij tot de verschillende Temperamenten. Deszelfs gedeelte, dat gestaag in de vaste deelen overgaat, wordt uit het voedsel, dat wij nuttigen, onophoudelijk wederom aangevuld.

met ander aangevuld; maar dit geschiedt niet zonder sterke pogingen, en ten koste van het gansche gestel. Die werking komt op eene grooté inspanning van het levensvermogen te staan. Zij verslapt derhalve deszelfs veerkracht, en strekt dus evenzeer ter verkorting van het leven, als de pogingen, die er noodig zijn, om het nadeel te herstellen, dat men bij Lord BACO's geliefde buikzuiveringen lijdt (\*). Ja er is tusschen deze en de aderlatingen nog eene treffende overeenkomst.

De laatstgemelde dienen geenszins, om het bedorvene gedeelte des bloeds van het overige te scheiden, zoo dat dit alleen in het ligchaam overblijve. Wordt het bloed bedorven en van een ziekelijken aard, te dik en lijmig, of te scherp en dun; dan deelt het over het geheel in die ongesteldheid, en geenerlei kunst vermag, het bedorvene gedeelte derwijze van het andere te scheiden, dat het eerste alleen zich laat aftappen. Aderlaten baat ter zuivering van het bloed even weinig, als het baten zou, dat men in een vat bedorven bier hier of daar eene opening boorde, om er iets uit te laten loopen. Dit begrijpt een ieder; hoe kan het verstand van zoo vele menschen dan voor het andere blijven stilstaan? Is het dan zoo moeilijk, van het eene tot het andere Analogisch voort te denken en te besluiten?

Eindelijk heeft de ondervinding in tallooze voorbeelden geleerd, dat lieden, die zich aan een gestadig aderlaten gewend hebben, niet slechts teerder van gestel,

63

(\*) Zie de vorige *Afdeeling*, *bladz.* 59.

en meer voor ziekten blootgesteld, geworden zijn, dan anderen, maar ook dat zij veelal vroeger overlijden. Zijn er lieden, die, twee, drie, of vier malen jaarlijks adergelaten, evenwel eenen aanmerkelijken ouderdom bereikt hebben, dezen bewijzen enkel, dat die kuur voor hun bijzonder gestel ongemeen geschikt was, of dat de ongemetene veerkracht van hun levensmogen, hunne leefwijze, en andere gunstige uit- en inwendige bijzonderheden, bij hen tegen de schadelijke gevolgen van een staag herhaald aftappen van hun kostelijk levensvocht hebben kunnen opwegen.

Soortgelijk een denkbeeld, als het adersleten in zwang bragt, een zoeken van de oorzaak van een vroegen dood in het loutere bloed, in plaats van in het gansche zedelijke en stoffelijke gestel, wekte een ontwerp van mindere ongerijmdheid, dan het vorige. Men zocht het bedorvene bloed ganschelijk weg te nemen, en den mensch daarvoor ander in de plaats te geven; maar men beraamde daartoe intusfchen andere middelen, dan MEDEA voorheen gezegd werd te hebben aangewend. Men poogde het bloed van een gezond dierlijk ligchaam in een ander meer of min ledig getapt ligchaam over te gieten. Op deze stoutte onderneming zou ANDREAS LIBAVIUS (\*) in 1615 het

(\*) Van dezen vermaarden man is reeds eenigermate in het vorige gewaagd. Hij onderscheidde zich door een braven en ijervollen tegenstand tegen het Theosophische stelsel van PARACELSUS, en deszelfs bijgeloovige of arglistige aanhangers; en zulks offchoon hij

geens-

het eerste hebben aangedrongen; en men schijnt de eerste proeven daarvan aan beesten te hebben genomen; het bloed van een jong, gezond en krachtig, dier behendiglijk door eene fijne buis, die men in eene geopende ader plaatste, in de geopende ader van een ander oud en zwak dier overbrengende.

De uitwerking van deze handelwijze was verbazend en gewigtig. Men zag oude en afgeleefde dieren spoedig meer levendigheid uiten, en zich ligter en sneller bewegen. Daarop bragten de onvermoeide pogingen van LOWER in *Engeland*, DENIS in *Frankrijk* en MAURITS HOFFMAN en anderen in *Duitschland*, die kunstmatige wijze van geest- en levensvernieuwing tot den mensch over, en zetteden zij daaraan meer volmaaktheid bij. Men poogde zelfs menschen te bewegen, om hun bloed in de aderen van andere menschen te laten overstorten; maar men vond weinige voorwerpen, die zich daartoe lieten overhalen, en behielp zich dus veelal met het bloed van kalveren, lammeren, reeën en herten, die men op eene tafel vastbond, zoo dat alle beweging voor hen onmogelijk werd.

De mensch, waarin men het bloed overbragt, was la-

geenszins vrij van de dwaasheden was, die ten zijnen tijde in de mode waren. Want hij hield aan de veredeling der metalen vast, schreef oyer den Philosophischen steen, en weidde over de wondervolle kracht van het drinkbare goud bij zijne leerlingen uit. Men heeft van hem drie boekdeelen in *Folio*, waaruit hij nader verdient gekend te worden.

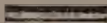


lager geplaatst, dan het voorwerp, waarvan hij het bloed ontving. Eene pijp in deszelfs ader sloot in eene andere, die in zulk eene ader van den mensch stak, als waaraan men de aderlating gemeenlijk verrigt. Daarheen vloeide het overgetapte bloed dus van zelf. Vervolgens werd de geopende ader even als na het aderiaten verbonden. In sommige gevallen was de uitslag zoodanig, dat men zich van een verder volmaken dezer uitvinding al meer en meer goeds beloofde. Maar stoute waaghalzen zonder ondervinding rigtten door onvoorzigtigheid zoo veel nadeel aan, en het behaalde voordeel was veelal zoo gering, dat alle verdere proefnemingen door de onderscheidene Landsbesturen ten strengste verboden werden. — En waarlijk, elk voorwerp heeft zijn eigen bloed, dat voor hetzelfde alleen regt geschikt is, en zich in een ander ligchaam wederom naar de geaardheid van dit laatste schikken, en er dus weinig baten, of er anders ook weinig deugen, zou.

Bij al de opgenoemde uitvindingen ter verlenging van het menschelijke leven voegen wij nu eindelijk nog eene, om als uit de breedte te zoeken, dat zich uit de lengte zoo bezwaarlijk schein te zullen laten vinden. Kon men zijne dagen niet vermenigvuldigen, welaan, waarom zulks niet ten opzichte van het genot van elken dag gedaan? Uitnemend gevonden, waarlijk; verminderde men niet inmiddels het getal zijner dagen, of versmolten niet de 3000, die men met 3 maal het gewone genot van zinnelijk vermaak, of wetenschappelijke verlustiging van den geest, begon te multipliceren, inmiddels tot 2000 of nog minder,

der, welke men beleefde, of van welke men althans het verlangde, ja eenig wezenlijk, genot hebben kon. Daar dit intusfchen zoo was, en is, en blijft, en de Natuur zich niet laat bedotten, blijft er niets over, dan zich eenvoudig aan haar te houden.

Zulke natuurlijke middelen tot verlenging des levens, of ten minste tot behoud van gezondheid in hetzelfde, als waartoe wij den Lezer in de volgende *Afdeelingen* zoo veel doenlijk wenschen op te leiden, zijn, hoe men zich ook wringe, de eenige raadzame; en, al is het levensgenot, dat men dag voor d'ag wenscht te verdubbelen, ook nog zoo onschuldig, ja edel, dan maakt het ons, en onze vroeg volleeerde kinderen, nog maar al te gelijk aan planten in trekkasfen, die vroegtijdig bloeijen en vruchten dragen, maar — dit behoeven wij niet aan te vullen.



---

## DERDE AFDEELING.

*De wijze, waarop kinderlievende ouderen hun kroost  
bij deszelfs eerste opwasfen best gezond houden,  
en met een sterk gestel tegen volgende ziek-  
ten wapenen kunnen.*

Voor eene gewenschte bestendige gezondheid, gedurende een langer of korter leven, hangt er voor ons oneindig veel daarvan af, uit wie en hoe wij geboren, en of wij bij ons eerste opwasfen wel en verstandig behandeld, zijn geworden. Algemeen beseft men het uiterste gewigt van dit een en ander. Hierom is er daarover ook veel, zeer veel, geschreven (\*); maar des niet tegenstaande meenen wij dit

(\*) Om uit de verschillende schrijvers eenige te noemen, is er daarover, behalve door den Heer HUFELAND, zeer uitvoerig gehandeld door CAMPE, in deszelfs *Volledig leerselsel van opvoeding*, en beknopter door SALZMANN, in deszelfs *Aanleiding tot eene overstandige opvoeding van kinderen*, en in KOENRAAD KIEFER, of *Aanleiding tot eene verstandige opvoeding*  
van

dit onderwerp hier niet onaangeroerd te moeten laten. Acht kinderen gelukkig door die eerste kinderjaren gebragt hebbende, waarin er zoo vele jammerlijk omkomen, en eene herhaalde geweldige krankheid der moeder twee der onze van het moederzog beroofde, en op den oever des doods bragt, meenen wij bij al het gelezene eenige eigene ondervinding te hebben ingezameld, welke wij aan onze Lezers niet onthouden willen.

Over de vereischten in de ouders, om gezonde kinderen te verwekken, zal er intusfchen hier niet gehandeld worden. Dit is gewisfelijk een onderwerp van het uiterfte aanbelang, maar eigenlijk slechts voor kinderen en jonge lieden, van wie het nog afhangt, om door eigen gedrag, en keuze bij den echt, reeds ten dien opzigte voor hun toekomend kroost te zorgen. Voor meer bejaarden en reeds gehuwden is zulks te laat; en met zulke Lezers vleijen wij ons intusfchen eigenlijk. Zij zouden, ja, hun kroost daarover op voegelijke wijzen kunnen onderhouden, doch hebben dan slechts menigerelei andere werken te raadplegen, bij welke wij ten dien

van kinderen; zoo wel als door MARTINET, in deszelfs *Huisboek voor Vaderlandsche Huisgezinnen*, en de Heeren G. BAKKER en J. VITRINGA COULON, in derzelver reeds vermelde *Prijsverhandelingen*; voor welke uitgave de daarin uitnemend behandelde *Ziekten der kinderen* de bekwame pennen van ROSEN VAN ROSENSTEIN en anderen vooral niet minder onledig hadden gehouden.

VERT.



dien opzigte niets te voegen hebben. Eveneens is het met alles gelegen, dat men gedurende de zwangerheid der moeders, en bij derzelyer verlossing, in acht te nemen heeft (\*).

Wij stellen ons hier kinderen voor, die gelukkig en welgeschapen, hoe zeer ook meer of min sterk en grof en welgetemperd, ter wereld zijn gekomen. Hoe verbazend veel ongunstiger is nu niet derzelyver toestand, dan die van elk jonggeboren dier. Dit laatste wordt door deszelfs eigene natuurdriфт, en die der ouden, doorgaans welhaast zoo ver gebragt, dat het zich in zijnen kring volkomen redden kan. Hoe vele ouders van den jonggeborenen mensch zijn daarentegen niet evenzeer van natuurdriфт ontbloot, als zij, die, volgens des Apostels schrikkelijktafereel van den afschuwelijken toestand der toenmalige Romeinsche wereld (†), *zonder natuurlijke liefde* waren! Hoe velen juichen er niet openlijk in, dat zij in hunnen huwelijken staat *het kerkhof te baat* hebben! Hoe ontbloot is intusfchen niet het arme wicht van genoegzaam alle andere natuurdriфт,

(\*) Waaroer er onder anderen in de *Verloskundige Handleiding* voor Vroedvrouwen door den Heer BAKE, en vooral in het onlangs uitgekomene voor Vroedmeesters door den Heer SALOMON, uitnemend gehandeld is. In de zoo even vermelde geschriften, vindt men nopens dit onderwerp en het naastvoorgaande ook menigen goeden wenk. VERT.

(†) PAULUS, aan de Romeinen, I. 26—31.

drift, dan die tot zuigen, waaraan zoo vele ont-aarde moeders weigeren te voldoen (\*)!

Hoe menigmalen is niet het arme kind in zijnen hulpeloozen toestand van die verdere moederlijke en andere zorg verstoken, bij ontstentenis van welke men hetzelve deerlijk lijden, van zulk een mollig schepseltje, als het bij de geboorte was, binnen weinige weken in een afzigtelijk geraamte verkeeren, en duizend dooden sterven ziet, eer het door de laatste doodstuipe aan zoo veel lijden wordt ontrukkt. IJzen moet elk gevoelig mensch, als hij, de dooplijsten van eene hem bekende Parochie na eenigen tijd overziende, bedenkt, hoe vele daar vermelde kinderen *het*

(\*) Veel is hierover geschreven; maar voornamelijk, om moeders uit vermogende standen af te schrikken van haar kroost, uit zucht tot een onafgebroken bijwonen van gezelschappen en vermaken, naar gehuurde zoogvrouwen te verzenden, die vaak slecht en geheel bedorven van aard, ja onmerkbaar besmet, zijn. Dat schrijven heeft ook waarlijk veel goeds gedaan; maar het kwaad schuilt in lagere standen vooral niet minder, inzonderheid ten platten lande van *Holland*. Daar hebben vele vrotwen ook hare gezelschappen en vermaken. Voor vele andere maken keurslijven, of andere hindernissen, het zogen bezwaarlijk, en men doet te minder moeite, om die bezwaren te boven te komen, daar dezelve door baatzuchtige Vroedwijven doorgaans onoverkomelijk worden verklaard, om dat deze voor oogen houden, dat vrouwen, die niet zogen, veelal spoediger op nieuw zwanger worden.

VERT.

het vreesfelijke eerste levensjaar (+) niet doorwors-  
telden, maar binnen weinige weken of maanden,  
buiten toedoen van Epidemische kinderkwalen, zoo  
als ontaarde ouders het noemen, *hemelden*, en hoe  
weinig men zelfs ten opzigte van derzelver stoffelijke  
opkweeking de plegtige eeden hield, die men bij den  
Dooop voor God en zijne gemeente afleidde.

O hoe onverantwoordelijk is het, dat de meene-  
digers deswegens zoo weinig bestraft worden, maar  
men ze achteloos tot eeden van denzelfden aard  
blijft toelaten! Sidderen moest men voor den vloek,  
dien dit alles op land en volk schijnt te laden, ja  
genoegzaam onmiddellijk medevoert, daar het ons zoo  
vele handen ontroofte, die, wel opgebragt, het alge-  
meene welzijn zoo krachtdadig konden bevorderen.  
Waarin bestaat immers de eigenlijke rijkdom en magt  
eens Konings? Waar in anders, dan in het getal zij-  
ner onderdanen; mits elk hunner slechts tot den reg-  
ten kring opgebragt worde, en men alle zooda-  
nige bedrijven, als niet volstrektelijk sterke man-  
nen armen vorderen, aan het vrouwelijke geslacht  
overlate. Hoe veel uitnemender zouden landbouw,  
handwerk, landbouw, dat is het nagaan van land, koop-

(+) Dat jaar was voor 702 kinderen van de 1867,  
die er gedurende 37 jaren te *Broek in Waterland* ge-  
boren werden, doodelijk; zoo als SUSMILCH, *Godde-  
lijke orde in de verandering van het menschelijke ge-  
slacht*, III. Deel. 22. Hoofdst. tot oneer voor ons land,  
uit eene allezins echte bron vermeldt. Wie weet, hoe  
veel schuld het eeuwige schrobben en boenen en glad-  
wrijven daaraan had!

VERT.

koophandel en scheepvaart, dan nog niet door ons kunnen worden gedreven! Hoe veel magtiger steun zouden niet onze overzeesche bezittingen in de manschappen vinden, die ze konden helpen bevolken, en des noods met de wapens in de moedige vuist verdedigen (\*):

Hoe veel schadelijker wordt nog niet de liefdelooze handelwijze van zoo vele ontaarde ouders met jonggeborene kinderen, daar deze, voor zoo veel zij niet in de wieg omkomen, vaak hoogst gebrekkig opgroeijen, en der maatschappij eer tot last worden, dan zij het algemeene welzijn kunnen helpen bevorderen! Ten dezen opzichte steekt de tegenwoordige *Christen wereld* veelal vreesfelijk af bij de *Heidsche Spartanen*, en meer andere oude volken, waar men het opwasfende geslacht als een eigendom van den staat beschouwde, en deszelfs opkweeking niet aan de grillige willekeur van onverstandige, of achtelooze, en niet genoegzaam kinderlievende, ouders overliet. Want dezer aantal is alomme, helaas! zoo groot, dat een vermaarde *Duitscher* te regt schreef:

*Zie*

(\*) Bij aldien die heerschende dwarrelgeest hen niet verbijsterde, die *Noord-Amerika* van deszelfs moederland losrukte, thans in de *Spaansche* volkplantingen woedt, en door eenige *Engelschen* mischien ook in *Neerlands Indie* wordt aangestookt. Een dwarrelgeest, welks verwekken en voeden haast nog schandelijker is, dan alle aanblazen van de roofzucht der geborene vijanden van alle *Europeërs* op de Noordkust van *Afrika* door den éenen *Europeër* tegen den anderen. VERT.



*Zie, hoe andere lieden doen, en — doe het tegendeel! — De meeste ouders behandelen hunne kinderen zoo verkeerd, dat men veiliger handelt, als men het tegendeel doet, dan als men hun voorbeeld volgt (\*).*

Ook dan zelfs, als de kinderen door hunne eigene moeders gezoogd worden, ontbreekt er vaak nog veel aan hunne eerste opkweeking. Zij loozen dan wel gemeenlijk het darmpek, tot welks uitdrijving het eerste zog zoo heilzaam is. Zij loopen wel minder gevaar van sprouw, geelzucht, en het vochten bedervende en brandende zuur, maar lijden echter vaak aan dit laatste nog grootelijks, uit overkropping der maag. Niet dat een kind ons ligtelijk te veel schijnt te kunnen zuigen. Neen, is de moeder krachtvol en zogrijk, des te sterker is het kind gemeenlijk ook. Heeft het al eens te veel gezogen, het werpt den overvloed gemakkelijk door den mond uit, als de maag slechts met niets anders bezwaard wordt, maar dit grijpt al te dikwijls plaats.

Me-

(\*) Dit vonden ook wij tot onze verbazing letterlijk in SALZMANN'S *Koenraad Kiefer*, Hoofdst. 4. en het bleef ons verbazen, tot dat wij gezien hadden, hoe de meeste ouders ook hier te lande inderdaad handelden. O hoe veel verschilt niet de opvoeding onder ons van de *Spartaan-sche*, welke door den kundigen VERBEEK, in deszelfs *Agis*, even juist en wel als innemend afgeschilderd is! Hoe wenschelijk ware het niet, dat het bekroonde ontwerp van opvoeding, in de *Werken van het Utrechtsche Genootschap van Kunsten en Wetenschappen*, onder ons in werking kon worden gebracht!

VERT.

Menige moeder waant zich niet sterk genoeg, om het tegen de gulzigheid van den zuigeling te kunnen uithouden. Zij vult hem dan tusfchen beiden met andere dingen op. Nu begint zich het zuur te verheffen. Het kind wordt lastig, krijt al meer en meer, en wordt dan eens met de borst, dan eens anders, voor een oogenblik gestild, maar zoo dat het zuur toeneemt. Men wil de verwekte vlam met olie blusfchen, in plaats van het verzwakte maagje door tusfchenpoozende onthouding, en rondragen of rijden in de frifche lucht en elders, te verfterken, en hiermede tevens een gekrijt te stillen, dat zoo vaak meer uit trek naar beweging, dan wel uit zuiglust fpruit.

Dit laafte is genoegzaam dan alleen het geval, als alle andere pogingen, om het kind van een zijdelings zoeken naar de borst af te leiden, vruchteloos bevonden worden. Maar hoe vaak vindt men niet die pogingen voor zich te lastig, zijn bedienen, aan wie men het woelige wicht anders veilig genoeg zou kunnen toevertrouwen, ongeneigd om veel met den floutert te tobben, en heeft men hem nog te lief, om hem aan onbedachte kindermeisjes toe te vertrouwen, die hem in een oogenblik eene liesbreuk aanbrengen, ja voor altoos kreupel, of anderzins gebrekkig en ongelukkig, kunnen maken. Men redt zich dan met zog en pap, en beftrijdt het daaronder toenemend zuur met Magnesia, en de hardlijvigheid, die welhaast volgt, met Manna, Rhabarber op witten wijn, of anderzins.

Hiermede drijft men voor een oogenblik zuur en  
mag-

magnesia uit, maar maakt het kind voor volgend zuur en meerdere hardlijvigheid vatbaar. Dan moeten magnesia en ontlastingsmiddelen verdubbeld worden; alwaarom men de laatste nimmer aanwenden, maar zich een spuitje van elastieke gom aanschaffen, en het kind in hoogen nood voorzigtig een lavementje van water en melk met een weinig stroop zetten moest. Dikwijls voldoet een klein zetpilletje (\*); als de hardlijvigheid uit gevatte koude aan de onderdeelen spruit, en deze of gene het kind te lang met natte luyers rondgedragen heeft, dat achtelooze bedienden zich vaak veroorloven. Heeft het kind meer inwendig koude gevat, en krimpelingen in den buik, is dit de ligtelijk merkbare reden van deszelfs gekrijt, dan wrijve men het den buik zachtjes met eene warme hand, die met een weinig olijfolie smijdig is gemaakt; hetgene zelfs bij alle hardlijvigheid verdient te worden aangeraden.

Overigens verhoede men het laatste koude vatten, door den buik steeds wel gedekt te houden. Eene luchtige kleeding, waarbij men ook aan de Mode het hare geve, is niet te laken. Men make de lijfjes zoo kort als men wil, maar men sla onder den opschik om den buik steeds een breed band, die hem geheel bedekt houde, en de plaats der zoo algemeene en nuttige vlaggedoeken van jongens en mans

(\*) Een puntig afgeschaafd brokje nachtkaaars, dat men alvorens in olie doopt, of zelfs het enkele prikkelen met een puntig to gevouwen, en eveneens in olie gedoopt, stukje graauw papier. VERT.

mans bekleede. Om krimpelingen, die uit natte kousjes spruiten, voor te komen, voege men bij elke drooge luijer een paar drooge kousjes, of vervange men de plaats van kousjes door enkele sokjes, die minder gevaar van nat worden loopen, en, met de luijers vereenigd, de beentjes genoegzaam dekken, die niet gebroeid moeten noch mogen worden.

Weg dan, zelfs in den winter, met waterfleschen, geheete steenen, of iets desgelijks. Is de koude nijpend, men plaatse op het dek een kussen, of iets anders, dat, zoo haast het kind slaapt, gerustelijk kan worden weggenomen. Het dek zij ook nimmer zoo zwaar, dat men het kind bij deszelfs ontwaken zweetend uit de wieg hale; en men berekene bij het toedekken van hetzelfde in de onderscheidene jaarsaizoenen den graad van hitte, waarin de kinderen bejaarde lieden overtreffen. Men begrave ze daarom ook in geen vederbed; maar plaatse in de wieg een matrasje, of varen beddetje, en neme het kind zoo min mogelijk bij zich onder de zware dekens, die men des winters voor zich zelve bezigt. Zoo min mogelijk, zeggen wij; want er blijft voor eene moeder, die des daags haren plicht jegens den zuigeling en anderzins behartigd heeft, vooral in den strengen winter, wel eens niets anders overig, dan hare dierbare gezondheid op te offeren, of hem in den arm te nemen; en, zoo lang zij hem daarin blijft houden, is overmaat van warmte genoegzaam het eenige, dat er voor hem te duchten valt.

Om inmiddels in den voornacht met hem niet bezwaard te zijn, worde hij des avonds niet te vroeg

I. DEEL. H in



in de wieg gefrommeld, en er des daags niet te dikwijls ingelegd, en met wiegen in slaap gefust en gehouden. Dat wiegen, o dat wiegen! Elke huisvader behoorde, met voorkennis en toestemming van zijne jonge, en dan nog al inschikkelijke, wederhelft, zoo haast er eene wieg in huis werd gebragt, dezelve derwijze laten vervormen, dat het wiegen onmogelijk werd. Dan werd het onmogelijk, het kind, als het geen slapenslust had, daarmede te bedwelmen, en inmiddels aan een gefol en bijgevoegd gelol van wiegezingen te gewennen, dat bij dage een wiegmeisje vordert, die alles wel eens het onderste boven wiegt, en dat vrouw en man des nachts de noodige rust beneemt, of de moeder noodzaakt, om het kind genoegzaam den ganschen nacht in haren arm te houden, en in eene en dezelfde rigting te blijven liggen, zoo zij het niet wil verpletteren.

De 650 kinderen, die in *Zweden* jaarlijks langs dezen weg omkomen, zijn veelal slagtoffers van een onverstand, dat de arme kleintjes des avonds te vroeg, en des daags te menigvuldig, in zijne hobbeltwieg werpt en houdt, om zoo min mogelijk met hem opgescheept te wezen. Tenzelfden einde went men ze, als zij slapen, aan eene stilte, die toch niet altijd ongestoord voortduurt, en, onverhoeds afgebroken, te gevolge hebben kan, dat het kind met schrikstuipjes ontwaakt. Gewent men het daaraan slechts niet, dan zal het, midden onder de gewone bedrijven en gesprekken des huisgezins, blijven voortslapen, zoo lang het slapenslust heeft; en, heeft het dien niet, dan moet men het denzelven niet opdringen.

gen. Wil het eindelijk zelfs uit de wieg, men moet deszelfs gekrijt naar bevind van zaken met de borst of anderzins stillen, en deszelfs wil gereedelijk opvolgen, zoo lang het nog de zuivere wil der natuur is, en er niet, na verloop van eenige maanden, daaronder wel eens grillen beginnen te loopen, waarover rader:

Vooral stoppe men zijnen krijtenden zuigeling den mond met geene dusgenoemde poppetjes, of dotten, vol zoetheit, die de maag verslappen. Ontbreekt het moederzorg, dan wordt het wel eens noodzakelijk, dat men des kinds natuurdrijf tot zuigen daarmede in de eerste maanden eenigermate bevredige. Men trachte het intusschen zoo spoedig doenlijk daarvan af te wennen, en make de hatelijke werktuigen, zoo lang zij onontbeerlijk zijn, door geen overbodig zoet al te schadelijk. Men zoete ook de pap zoo min mogelijk; anders volgt er spijsloop, of ten minste zuur, dat voorts het gevolg van een onverstandig opvullen der kleine kindermaagjes wordt. Hieromtrent houde men toch de kleinte van het wicht zelf voor oogen, tusschen hetwelke en het voedsel men, vooral ten platten lande, de noodige evenredigheid zoo bezwaarlijk weet te houden (\*).

Daar

(\*) Wij hebben, onder vrouwen van goed verstand en oordeel, er zelfs ontmoet, die bij haar zog van tijd tot tijd een welgefuikerden grooten eidojfer voegden, en zich volstrektelijk niet verbeelden konden, dat zulks den zuigeling evenzeer bezwaren moest, als haar, bij een

Daar sluit men de ongemeen menigvuldige dusgenoemde *Pappotjes* den van zuur krijtenden mond geslaag overbodig met een mengsel, dat vaak nog van den bezwarendsten aard is, en tot welks verduwing men de maag door dotten vol zoetigheids al meer en meer buiten fraat stelt. Bij al dat vergif voegt men er dikwijls nog dusgenoemd slaapgoed, welks gebruik in sommige steden ook nog maar al te zeer in zwang is, schoon de Apothekers het meer en meer schromen te verkoopen. Menige Baker weet het echter nog wel te krijgen, en voorziet er na haar vertrek de moeder nog steeds van. Zijn de kinderen ongemeen sterk van aard, dan worstelen zij na een langdurig kwijnen dat alles door, en worden vaak grover en knuistiger, dan wel opgebragte zuigelingen; maar hunne oogopslag en gansche geaardheid verraden de mate van slaapgoed, waarmede men hen in de wieg bedwelmd heeft. Doch vele anderen scheppen Engelsche ziekte, en andere ongemakken, die het geluk van hun volgend leven gedeeltelijk of geheel krenken, ja verstoren.

In het mengsel, dat men *Pap* noemt, doet men vaak, behalve veel zoet, nog eenige boter, opdat de kleine het te gretiger verzwelge. Men verzuimt althans de daarbij gebezigde melk alvorens van haar vet te ontdoen. Een maatregel, dien wij nergens hebben aanbevolen gevonden, hoe onvermijdelijk noodig

goeden voorraad van hoendersoep, een gansch hoen van de grootste soort, of zelfs een gansche gebraden kapoen.

VERT.

dig hij ook zij. Denkelijk durfden de schrijvers zich op dit stuk niet te zeer verdiepen, om geene zoodanige voorwerpen van boert te worden, als de Monarch, die gezegd wordt, niet alleen bij elken grooten mesthoop, welken hij bij eene boerenwoning vond, stil gehouden, en den boer een dukaat gegeven te hebben, maar ook gelast, dat men de kinderen Bierpap geven zou, waarmede Z. K. Majesteit zelve was opgebragt. Wij eerbiedigen ook hierin de wijsgeefige denkwijze van FREDERIK DEN GROOTEN, schoon wij een algemeen voorschrift van Bierpap min raadzaam oordeelen.

De voedster van dien Vorst bezigde zekerlijk steeds bier, dat al de noodige vereischten had, en noch scherp noch te winderig was; maar zoodanig bier is voor menig een op den duur min verkrijgbaar; en hierom is Bierpap op den duur voor het algemeen min raadzaam. Men bediene zich dan daarvan, zoolang men goed bier heeft of krijgen kan, bij kinderen, welker maag en ingewanden door slechte pap ongesteld zijn geworden, en men diene ze tuschen beiden eenig vleeschnat toe, dat in zulke gevallen allerheilzaamst is. Maar vervolgens kan men tot eene steeds onschadelijke pap overgaan, die alomme van den eersten aanvang af gebezigd worden moest. Deze bereidt men uit water en sijn gekookte beschuit, die men vervolgens op nieuw met zoete melk opkookt. Hiertoe neemt men dagelijks tweemaal versche melk (\*). Men laat vervolgens het kookfel koud

(\*) *Ten minste eenmaal*, zegt de Heer HUFELAND, in het meergemelde werk, II. deel, bladz. 147; waarom,



koud worden, en schept er dan het vlies af, waarin het schadelijke vet der melk vervat is. Het overige wordt telkens, als het kind er wezenlijk iets van toont te begeeren, wel omgeroerd, en dat iets wordt op een theebakje matig warm gemaakt, en niet dan zeer weinig gezoet.

Hiervan groeijen de kinderen, als men hen dien voedzamen kost, door het verschaffen van de noodige beweging in de frische lucht en elders, helpt verteerren, gemeenlijk zoo wel, dat men hen niet aan de uijers van eenig dier behoeft te leggen, dat anders, voor zoo veel het geschieden kan, allernuttigst, en boven het gebruik van bierpap aan te prijzen, is. Met zorg voor eene heilzame beweging, drooge luijers, een steeds gedekten buik, en alle mogelijke verbanning van dotten, gepaard, beveiligt het gezegde voedsel den kleinen genoegzaam tegen hardlijvigheid, krimpelingen in den buik, zuur in maag en ingewanden, Engelsche ziekte, en stuipen. Doet er zich echter vroeg of laat iets van dien aard op, dan wende men daartegen of het reeds gemelde aan, of elders voorgeschrevene hulpmiddeltjes; maar, wordt de zaak eenigzins bedenkelijk, dan roepe men een kundigen Geneesheer in, die het lijdertje gewisselijk zoo min doenlijk met Medicijnen zal opvullen.

Denzelfden Geneesheer raadplege men bij wormen, en mazelen, zoodra deze ongesteldheden slechts eenigzins

weten wij niet. Hij stelt terzelfder plaats *gekookte* melk gelijk aan andere, *op eene warme plaats nedergezette*, en des te eerder verzurende. Men kookt in tegendeel de melk, op dat ze te later zuur worde.

VERT.

zins ernstig zijn. Bij het roodvonk, de influenza, koorts, enz. doe men het steeds. De kinderpokjes were men, zoo haast de omstandigheden zulks eenigzins toelaten, door middel dier Vaccine, welker uitvinder JENNER zich jegens *Engeland* en de gansche wereld zoo verdienstelijk heeft gemaakt (\*). Tegen andere huidsongesteldheden wapene men den kweekeling niet slechts door een heilzaam waschen, maar ook door een baden, dat nog veel te weinig wordt aangewend, doch in menig opzigt voor het jonggeborene kind allernuttigst wezen kan, en daarom hier wat uitvoeriger zal moeten worden aangeprezen.

Niet alleen behoort er dan het kind, uit hoofde van deszelfs sterke uitwaseming, zoo mogelijk elken dag een schoon hemd aangedaan te worden, en moet men hetzelfde bij die gelegenheid over het gansche lijf waschen; dat in de eerste weken met lauw, en vervolgens met koud, water geschieden kan; mits men het niet doe, als het kind te warm is, en elk gewaschen lid, eer men tot een ander overga, terdege afdrooge; maar ook moet men het kind van tijd tot tijd baden. Het geschiktste uur hiertoe is het avonduur, waarop het kind de nachtrust aanneemt; om dat het nuttig zijn kan, dat het kind, na dat het uit het bad komt, die rust geniete. Des zomers kan men water nemen, dat den dag over in de Zon heeft  
ge-

(\*) Hoe vele halfstarrige lieden hier te lande zulks ook nog weigeren te erkennen, tegen welker vooroordeelen wij aan het einde van dit werkje het onze zullen aanvoeren.

VERT.

gestaan; anders mengt men het badwater, dat koud en versch geschept is, met zoo veel kokend water, dat het een trap van warmte krijgce, welke die van melk, zoo als zij uit de uijers vloeit, nooit moet te boven gaan.

Een te warm bad zou, dit spreekt van zelf, schadelijk zijn; en, was het bad te koud, dan zou het warme gestel des kinds, daarin dalende, een schok ondergaan, die voor hetzelfde nadeelig wezen zou. Zelfs in het warme *Abysinie*, verhaalt BRUCE, verfrischte (\*) een laauw bad hem veel meer, dan een koud. In de eerste weken en maanden houde men het kind niet langer in het bad, dan vijf minuten. Dezen tijd kan men vervolgens tot vijftien minuten verlengen. Men wrijft hetzelfde inmiddels met de handen, en wascht deszelfs leden met eene sponsie. Maar, zoo haast men hetzelfde uit het water neemt, moet het wel worden afgedroogd, eer de natte huid van eene koude bevangen wordt, waarvoor zij zelfs in den zomer bloot zou staan. Men trekt het kind vervolgens de warme kleederen aan, die men steeds in gereedheid hebben moet. Men geeft het zijn voed-

(\*) Hoe verfrischend het baden op zich zelf zijn moet, bemerkte eens een *Engelschman*, die in *Rusland* reisde. Hij had een *Rus* in dienst genomen, die hem na verloop van eenige dagen op de knieën bad, zich twee of drie uur te mogen verwijderen, om den wellust van het baden te genieten, van welken hij eenigen tijd lang verstoken was geweest, maar welken hij toen niet langer ontberen kon.

fel, dat nooit voor het baden gegeven worden moet, en men legt het te bed, of brengt het, vooral bij koel weder, niet spoedig in de ruime lucht.

Gebruik van voedsel eerst na het bad, en spoedig afdroogen van het water, moet ook bij verder opwasfende kinderen worden in acht genomen; uitgenomen, als de jongens zich des zomers in de opene lucht baden en in het zwemmen oefenen; maar het water behoeft, naar mate de jaren toenemen, al minder en minder warm te wezen. Des winters moet eene te groote kilheid er intusfchen, door het bijgieten van een weinig gekookt water, worden afgenomen, en het is goed, dat men hierin fteeds een weinig zeep late fmelten. Een weinig melk er bij te doen, heeft ook zijne nuttigheid. Alles gezamenlijk dient tegen ongefeldheden van maag en gal, om gevatte koude te doen uitwafemen, de zenuwen te verfterken, en aan het gansche geftel des kinds onfchatbare voordeelen te verfchaffen.

Voegt men bij zulk een bad een dagelijksch luchtbad, of genot van de frifche lucht, als het weder flechts eenigzins dienftig is, en zorgt men, dat de kinderkamer ook behoorlijk gelucht worde, en nimmer kwade dampen, van aldaar gedroogd linnen, doove kolen, of iets desgelijks, bevatte, geeft men het kind ook in huis beweging, knelt noch broeit men het door kleeding of wiegdekfel, bezwaart men deszelfs maag met ongefchikt noch overbodig voedsel, houd men deszelfs buik gedekt, en vergenoegt men zich, bij krimpings en hardlijvigheid, met de vermelde handelwijze, in plaats van laxerende midde-



len te gebruiken; dan zal men op zulk een kind al-  
lezins kunnen toepassen, het gene de *Jenafche* Hoog-  
leeraar HUFELAND (\*) nopens een kind verklaart,  
dat in het eerste tijdperk des levens naar zijne voor-  
schriften wordt opgekweekt.

1. Een dus behandeld kind is beter tegen de af-  
wisselingen van lucht en weder en alles gehard.

2. Deszelfs ligchaam is regt. Deszelfs lendenen  
zijn gelijkelijk vleezig, en wel aan het lijf geëven-  
redigd.

3. De trappen van ontwikkeling grijpen bij het-  
zelve ordelijk plaats. Geen vermogen, geene vat-  
baarheid, snelt de andere voorbij. De tandjes komen  
niet te haastig noch ongeregeld uit. Het loopen be-  
gint niet te vroeg noch te laat. Met het spreken  
gaat het eveneens. Zelfs de verstandelijke vermogens  
ontwikkelen zich geregeld, dat is niet te snellijk,  
maar na dat de gewigtigste ligchaamsveranderingen  
afgeloopen zijn. Elk tijdstip van deszelfs vordering  
tot rijpheid verschijnt natuurlijk en trapswijze. Het  
kind blijft langer een kind.

4. De omloop der vochten, en alle inwendige be-  
wegingen, vooral van long en ingewanden, worden  
met de gewone ontlastingen weldadig bevorderd. Het  
bad is allerheilzaamst voor kinderen, die tot hard-  
lijvigheid neigen; een ongemak, waartegen men niet  
te sterk op zijne hoede zijn kan, zoo in de kindsch-  
heid, als door het gansche verdere leven henen.

Kin-

(\*) In de uitmuntende, en den grooten man waardige,  
*Aanmerkingen over de Inenting en verscheidene Kinderziekten.*

Kinderen, die behoorlijk genot van de frische lucht en het bad hebben, lijden zelden daaraan.

5. Zij worden vast van vleesch en vaak blozend van kleur. Hun ligchaam heeft geen gezwollen en sponsachtig noch dor en mager voorkomen. Het gestel is levendig en lustig. Hoofd en onderbuik zijn wel aan het overige ligchaam geevenredigd, en men bemerkt geen aanleg tot de anders zoo gemeene Engelsche ziekte (\*).

6. Nooit zijn kinderen, die genot van het bad hebben, aan die ongemeene gevoeligheid en ziekelijke prikkelbaarheid van het zenuwgestel onderhevig, die meermalen zoo noodlottige trekkingen, overvallen en stuipen, verwekt, en den mensch in een verder leven weinig meer maakt, dan een zichzelf bewegend werktuig van zenuwen, dat enkel bestaat om te gevoelen, en niet om te handelen.

7. Ongefteldheden van de huid, uitslag, catarrhale

(\*) Hoe gemeen deze in *Engeland* is, bewijst haar naam. Van hare gemeenheid in *Duitschland* getuigt de Heer HUFELAND hier ter plaatse; en wij zouden ons grootelijks verwonderen, dat Dr. VEIRAC, in zijne Verhandeling over haar, ze in de nabuurschap van *Rotterdam*, waar men de kinderen zelden zoogde, gedurende 20 jaren nimmer zeide te hebben aangetroffen, zoo wij niet onderstelden, dat de kinderen, die er voor vatbaar zouden zijn geweest, zoo zij waren blijven voortleven, dit laatste niet gedaan hadden, maar even vroegtijdig in de wieg waren omgekomen, als zoo vele te *Broek in Waterland*.

VERT.

pijnen, hoest, verstopping in de eerste wegen, enz. vindt men zelden bij een wel behandeld kind, of derzelver duur is kort, en derzelver crisis ligt en natuurlijk.

8. De kinderziekten, die men *gevaarlijk* noemt, als mazelen, roodvonk, enz. worden, daar zij tot de huid behooren, veel verligt, en gemakkelijker verwonnen, als de huid gezond en krachtvol is. Daar de gewone behandeling der kinderen haar intusfchen juist het tegendeel maakt, behoeft men zich over de gevaarlijkheid, ja doodelijkheid, van die ziekten voor vele kinderen niet te verbazen.

9. Het vroege gebruik van waschen en baden mag dus worden aangeprezen; daar het de strekking heeft van een aantal ongemakken weg te nemen, die onder natien plaats grijpen, waar het bad in onbruik is geraakt; dat oudtijds bij alle beschaafde volken van tijd tot tijd gebruikt werd, terwijl de onbeschaafde zich nog menigvuldiger in rivieren, beken, en waterplasfen, baadden (\*).

Om het kind te leeren loopen, bediene men zich van geene leibanden. Men knoope het daarmede aan geene deurknoppen vast, noch zelfs aan katrollen, die over aan den zolder gehechte stokken loopen. Men plaatse het ook in geene dusgenoemde *Loopwagens*, die

(\*) En, zoo als reeds opgemerkt is, daarin zwommen; eene oefening, over welke er in de XIII. *Afdeling*, even als over het loopen, paardrijden, schermen, dansen, enz. gehandeld worden zal, en door ons in eene *AanTEEkening* over het schaatsrijden.

VERT.

die deszelfs schouders wel niet misvormen, maar hetzelfde evenwel niet opleiden, om ganschelijk op zijne eigene beenen te steunen, en vaak gebruikt worden, als deze nog te zwak zijn. Men verbeide, dat zij gehoegzame kracht erlangen. Dan late men het kind nu en dan, in een lagen kinderstoel, aan eene uitgehaalde tafellade, waarin men eenig speelgoed legt, overeinde staan; terwijl men naast het zelve zit, om het op te rigten, als het eens overzijde valt, maar het, als het zich nederzet, in die houding laat.

Rijst het nu gestadig op, en toont het eenigen tijd ongehinderd te kunnen staan, dan nadert het tijdstip, waarop men zich van een gestadig tofschen van hetzelfde bevrijd, en die moeite door een te spoediger loopen van het kind, vergoed zal zien. Men binde alsdan de pooten van drie stoelen aan een, en plaatse het kind daar tusschen, om zich met het speelgoed, dat men op de stoelen legt, te vermaken. In plaats van drie, neemt men er welhaast vier, en laat het kind zich daartusschen keeren en wenden zoo als het wil; altijd bij de hand, om het op te rigten, als het valt, en het moed insprekende, als het tusschen beiden eens wat onzacht nederkomt. Vervolgens late men het langs eenige stoelen loopen, die men op eene rij plaatst, en van speelgoed of iets even aantrekkelijks voorziet.

Wil het kind vervolgens affteken, men vatte het bij een arm, of liever bij beide, of sla het een doek over borst en buik, en onder de armen door, waarvan men de einden achter den rug van het kind vast houdt,



houdt. Zoo late men het fcharrelen, waarheen het wil, tot dat men bemerkt, dat het zich genoegzaam in evenwigt leert houden. Dan zette men het over de vloer, terwijl een ander het lokt, en de armen uitbreidt, om het te vangen, als het onder het naderen mogt ftruikeken. Dit herhale men, de afftanden al grooter en grooter makende, tot dat het kind eindelijk het gansche vertrek weet over te wandelen. Valt het inmiddels eens wat onzacht neder, men gille daarbij nimmer, en trooste het niet, dan op eenen bemoedigenden toon.

Voorzigtigheid krijgt het loopende kind niet, dan met zich nu en dan eens een klein builtje te vallen, waartegen het met geen valhoed gewapend worden moet. Dan blijft het steeds onvoorzigtig, en loopt het, als de valhoed eindelijk afgelegd wordt, met het hoofd tegen punten van tafels, en andere op dezelfde hoogte uitstekende dingen aan. Voorts zou de valhoed foortgelijke diensten doen, als de Tulband aan de *Perzianen* gedaan had, die, onder aanvoering van CAMBYSES, in een gevecht tegen de *Egyptenaren* omkwamen, en wier bekkeneelen HERODOTUS (\*) veel teerder en brozer vond, dan die der altijd blootshoofds loopende bewoners van oud *Egypte*. Hierom zij het hoofd der kinderen ook in volgende jaren niet gedekt, dan voor zoo veel het jaarfaizoen of de welvoegelijkheid zulks onvermijdelijk noodig maken mag.

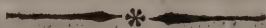
Over

(\*) Die, *Lib. III. cap. 12.* zelf de zaak op het slagveld zegt te hebben onderzocht.

Over de kleeding en het voedsel der opwasfende kinderen zal in de VI. *Afdeling*, bij het behandelen van de kleeding over het algemeen, het noodige worden gezegd. Wat men ten aanzien van hun gezigt, enz. in acht te nemen, en waarnaar men zich ten opzigte van hun voedsel voornamelijk te rigten heeft, zal ook uit het vervolg nader blijken, en dit laatste is bij de beschouwing der verschillende Temperamenten (*Inleiding* §. 4.) reeds eenigermate opgemerkt. Weinig behoeven zij te drinken, als hun voedsel wel ingerigt is. Gekookt water, dat men koud heeft laten worden, verdient de voorkeur; inzonderheid ook, om dat zij bij deszelfs gebruik niet in het drinken zullen toenemen, dat nadeelig wezen zou, op welken drank zij ook mogten verlekken. Wijn geven men hun zelden, en dan nog weinig. Sterke dranken nooit, maar integendeel verkoelende fruit en ooft, mits alles wel rijp zij. Overtollige zoetigheid zou hun fchaden, maar vooral zou fterk geboterd banket, gebak, of andere kost, hunne magen bederven.

Ten dezen opzigte en anderzins moet men hun vroegtijdig *zelfsverloochening* leeren. Soms mag men zich verledigen, om hun van de onthouding of het verbod reden te geven; maar deze zullen zij in vele opzigten welhaast genoegzaam uit hunne leesboekjes vernemen; terwijl zulks in menig ander geval te lastig, of vrij ondoenlijk, vallen zou. Want verre weg de meeste ouders hebben geheel iets anders te doen; dan alles voor neuswijze kindertjes uit te pluizen; vooral wanneer zij er een aantal om zich henen hebben,

ben, waarvan de kleinsten al de aangeprezene zorg vorderen. Dan moeten de grooteren gehoorzaam leeren zijn, al wordt de reden van elk bijzonder bevel niet straks voor hen ontwikkeld.



— Zeer averegtsch stellen vele nieuwe Opvoedingsleeraars zich Ouders en Opvoeders voor, als of dezelven tijds genoeg hadden, om met hunne kweekelingen over alles te redekavelen, en als of deze laatste ook gerechtigd waren, om zulks te vorderen; als of men ze vooral niet kastijden mocht, zonder een voorafgaanden langen uitleg van al de beweegredenen. Men beroept zich hierbij wel eens daarop, dat PAULUS geschreven heeft, dat men *zijne kinderen niet tot toorn verwekken* moet (\*). Hieruit leidt men af, dat elk zijne kinderen de regtmatigheid van iedere kastijding oogenblikkelijk moet doen beseffen, op dat zij ze niet als onbillijk beschouwen, en zich deswegens vergrammen; maar dat besef hebben zij reeds ingewikkeld, als men ze straft, om dat zij iets, dat hun verboden of bevolen was, gedaan of nagelaten hebben.

Om dan aan des Apostels voorschrift te voldoen, heeft men ze slechts uit geene kwade luim, en niet zonder duchtige redenen, te straffen. Het eenige, waartoe dat voorschrift ons boven dien kan geacht worden te verpligten, is dit volgende. Men moet

(\*) *Ephes. VI, 4. Colosf. III, 20.*

geene getuchtigde kinderen, als zij van smart, en bijkomend misnoegen over gewaande onmatige strengheid, huilen, en hun jong gemoed ontroerd en driftvol is, willen dwingen, om zich straks van alle misbaar te onthouden, en een schijn van gelatenheid aan te nemen, die er inwendig zoo oogenblikkelijk niet bij hen kan herleven. Noodzaakt men ze tot een uitwendig vertoon daarvan, dan verbittert men ze innig allervreesfelijktst, en maakt men inmiddels van hen huichelaars, die naderhand iemand, op wien zij allerverbitterdst zijn, met een effen gelaat den dolk in het hart kunnen stooten.

Zoo vreesfelijk misgrijpe men zich niet, om dat men het misbaar van gestrafte kinderen te lastig of beleedigend vindt; maar men wachte zich intuschen ook, van hen tot misbaar en misnoegen over ontvangene straf op te leiden, en hieraan zou men zich schuldig maken, zoo men hen door een gestadig ontwikkelen der redenen van zijne bevelen in den waan bragt, dat men geen regt had; om hen wegens de overtreding van eenig bevel te straffen, waarvan men de reden niet eveneens voor hen ontwikkeld had. Dien waan kweekte men nimmer bij hen aan; maar men houde hun daarentegen het eerste gebod der tweede steenen tafel in al deszelfs uitgebreidheid voor; het gene men slechts vroegtijdig behoeft te doen, en steeds vol te houden, om hen tot gehoorzame kinderen te vormen; en hiertoe moet men zich uit zucht voor hun heil allezijs verplicht achten.

Wat zou er immers van hen, en hunne broeders en zusters, wat zou er van het gansche gezin, moe-



ten worden, zoo men er de ouderlijke bevelen niet verkoos te gehoorzamen, voor dat men de reden, waarom zij gegeven werden, had hooren ontwikkelen, en — dit behoort er immers nog bij — goedgekeurd! Welk eene vreesfelijke wanorde zou er niet in zulk een gezin heerschen. Hoe zouden de ouders met den besten wil voor hetzelfde werkzaam kunnen zijn, ja welken lust daartoe zou het vermoeijende van al het reden geven en betoogen voor hunne kindertjes hun overlaten? Waarlijk zij, die dit onder de ouderpligten betrokken hebben, moeten zich het overige voor hunne Lezers als zeer gering hebben voorgesteld, en dezen slechts onder gegoede en van vaste inkomsten levende menschen gezocht, die voor geen talrijk gezin te zwoegen of te zweeten, en evenveel tijds hebben zouden, om met een, twee, of ten hoogste drie, kindertjes over alles te keuvelen, als om de werken van zulke Schrijvers te lezen.

Van hier, dat de laatstgenoemden ook weinig onrust en krakeel onder de kindertjes zelven onderstellen, en zich met de wijze, waarop derzelve twisten beslecht moeten worden, weinig inlaten. Zelfs behandelt de uitmuntende *Duitscher*, van wien wij reeds een nadrukkelijk gezegde hebben aangehaald, dit slechts ter loops. Er is bij hem een *Hoofdstuk* over *Tweedragt en Krakeel*, maar tusschen Vader en Moeder; en, schoon dit landlieden waren, werden zij toch voorgesteld, als of zij buiten hunnen KOENRAAD geene verdere kinderen hadden op te voeden. Toevallig kwam er intusschen bij dezen zekere KRISJE, die eene pop medebragt. Deze pop wilde KOENRAAD

RAAD hebben, en vervolgens niet terug geven, tot dat hij ze op het herhaalde bevel van zijnen vader voor KRISJES voeten smeet. Een verder, en met de roede in de hand herhaald bevel, om ze op te rapen, en aan KRISJE te geven, werd in het geheel niet gehoorzaamd. Toen poogde de Moeder des Vaders opgehevene hand tegen te houden, enz. (\*).

Zulke tooneelen vallen er nu in huisgezinnen, waar het aantal der kinderen min of meer groot is, gestadig voor, en zouden er de ouderen alle gelegenheid, tot verdere werkzaamheden ter bevordering van hunne eigene belangen en die van hun kroost, benemen, moesten zij, boven het voorgemelde reden geven, ook nog steeds de vierschaar gespannen houden, en hadden zij zich bij elken opkomenden twist, tot een ordelijk verhoor van beide partijen, en een gezamenlijk wikken en wegen der twistzake, te verledigen, alle mogelijk verschil van gevoelens tuschen man en vrouw tot een te brengen en vervolgens regterlijke uitspraak te doen, ja deze zoodanig met redenen te omkleeden, dat elk, voor zoo veel hij ongelijk had, deswegens ten volle werd overtuigd, en zich zonder eenig voortdurend misnoegen aan het gevelde vonnis onderwierp; iets, waarin men, met vermijding van al dien vreesfelijken omslag ook, ja doorgaans nog veel volkomener, slagen zal, zoo men zijn kroost de lesfen van PAULUS leert opvolgen.

Volgens dezen Apostel was alle twisten onbetamelijk,

(\*) Zie SALZMANN's *Koenraad Kiefer*, 16. Hoofdst.

lijk, en het inroepen van regterlijke uitspraak daarover keurde hij ten hoogste af. *Waarom lijdt gij niet liever ongelijk, en schade?* zeide hij. Dit behoort men zijn kroost ook in te prenten. Men moet zijne kinderen voorhouden, dat hunne ouders zich met al de nietigheden, waarover zij het oneens worden, niet inlaten kunnen, en zij het derhalve onder elkanderen te schikken hebben. Men moet hen vermanen, en waarschouwen, om daarbij bovenal te zorgen, dat er geene tooneelen ontstaan, die hunne ouders van gewichtige zaken aftrekken, en de gezamenlijke bewerkers hierdoor alle genoegzaam even strafbaar maken zouden (\*). Dit zullen zij gemakkelijk begripen, en de billijkheid, van hunne ouders ook ten dezen opzichte te gehoorzamen, zal hun gereedelijk in de oogen stralen.

Dus zal hij, die verongelijkt wordt, uit ontzag voor het ouderlijke verbod, zich niet luidruchtig noch gewelddadig verdedigen, en veel minder elk oogenblik daarover loopen klagen en den anderen beklappen. Inmiddels zal deze aan een eigen, op die jaren nog onverkracht en levendig, geweten overgelaten worden, en in het wederkeerige gedrag van den verongelijkten geen voorwendfel vinden, om het bedreven ongelijk vol te houden, verdediging met nieuwe belediging te beantwoorden, en zich bij dit alles te verbeelden, dat de schuld ver is van geheel op

(\*) Ja gewisfelijk zou het spreekwoord, *waar er twee kijden, hebben beide schuld*, ook hier bewaarheid worden.

VERT.

hem te liggen. Hij zal dit ligtelijk beseffen, en zich in het vervolg beter gedragen. Of, slijft de weinige tegenkating hem in zijnen moedwil, dan zal deze de ouders, wanneer zij eens tijd hebben, om er genoegzaam op te letten, straks in het oog loopen, en bedwongen worden.

Welke eene hardigheid, denkt intusfchen hierbij misfchien iemand; welk eene fchreeuwende hardigheid, dat een, of meer dan een, kind zich misfchien meermalen door den moedwil van een ander verongelijkt zal zien, zonder zich te mogen weren of beklagen! Wij antwoorden, dat zulks in der daad hard moet vallen, maar dat men den opwasfenden mensch daartegen even zeer harden moet, als tegen het ontberen van menig ding, welks genot of bezit hem aanlacht, en tegen de onaangenaamheden van lucht, weder, moeilijken arbeid, en wat des meer is. Dat men zijne kinderen naar het ligchaam tegen vele dingen gehard maken moet, erkent, een iegelijk; waarom dan ook niet naar de ziel? Waarom hen tot geen lijdzaam geduld, zoo wel als tot andere foorten van zelfsverloochening, opgeleid? Dit alles kunnen zij immers welhaast buiten het ouderlijke huis even noodig hebben, als zij door de voorloopige beoefening daarvan het geluk hunner ouders, en hun eigen daaraan verknocht geluk, bevorderen kunnen.

Het is met dat alles eveneens gelegen, als met een pligtmatic blind gehoorzamen van hunne ouders. Leidt men hen niet reeds in hunne kindschheid tot het eene en andere op, dan valt het hun naderhand



hoogstmoeijelijk, en meenen zij daarin eene ondragelijke hardigheid te vinden, welke hun volgend leven verbittert. Of zij blijven daaromtrent werkelijk in gebreke, worden voor hunne hooger onbruikbaar, laten zich dan wel eens tot strafbare ondernemingen tegen dezelve vervoeren, en liggen voorts met hun gelijken zoo onophoudelijk overhoop, dat zij zich alomme gehaat, ja meermalen hoogstongelukkig, voor altoos rampzalig maken. Hoe weinig menige Theoretische Opvoedingsleeraar dit nu ook fchijne te bedenken; het moet een regtgeaarden vader zoo zwaar op het hart liggen, dat hij er veel minder op uit zij, om zijn kroost het meest mogelijke genot van elk voorbijvlietend oogenblik te verfchaffen, dan om hetzelve voor de toekomst te vormen.

Ten dezen einde moet het opwasfende geflacht ook opgeleid worden, om zich des noods zelfs van de onfchuldigfte vermaken te fpenen. Gaarne fchacteren, fchreeuwen, ravotten, ftoeijen, danfen, fpringen en klauteren, levendige kinderen. Hiermede kunnen zij zichzelven of anderen kneuzingen, verfluikingen, breuken, en wat des meer is, aanbrenge. Ook daarom moet men hunne uitbundigheid beteugelen. Dezelve wordt tevens voor de ouderen zelve en de bure vaak lastig en ondragelijk, en hierom ftrafbaar; hoe weinig twist of boos opzet er daarmede ook gepaard gaan moge. Dan maakt men zich aan de grootste dwaasheid fchuldig, als men het aanhoudende uitspatten van eene levendigheid blijft

blijft dulden; in welke men anders op zich zelve stof tot wezenlijke blijdschap vindt (\*). Hoe innig men zich hierin ook verheugen moge, weg met eene laffe inschikkelijkheid en onderwerping van zich zelve aan alle grillen der kinderen!

Hierdoor zou men hen voor regtsreeksche onheilen blootstellen, anderen en zichzelven een ongemak aandoen, dat vaak op het gansche gezin nederdalen zou, en de kinderen voorts in eene schadelijke zucht ter opvolging van al hunne grillen stijven. Deze zou hen, bij een volgend verschijnen in de wereld, tot de grootste buitensporigheden kunnen vervoeren, en voor de zamenleving zoo ondragelijk maken, als vele jonge bengels dit al meer en meer zijn, na dat het stelsel van de noodzakelijkheid eener onbeperkte vrijheid voor de jeugd hier te lande (†) al meer en meer in zwang is geraakt. Sints ontmoet men bij

(\*) Dit schijnt MARTINET jegens dezelve haast al te geduldig te hebben gemaakt. Men zie deszelfs anders zoo fraai *Huisboek*, *bladz.* 117. Onzes erachtens, mag het oude spreekwoord: *kinderen moet men zien, maar niet hooren!* nu en dan wel eens te berde worden gebracht.

VERT.

(†) Ook in *Duitschland*; waar LAFONTAINE hierom, in zijne *Agatha*, of *het Grafgewelf*, dat geen der minste van zijne tallooze Romans is, in den persoon van HERMAN VAN SCHARNEVELD, schijnt te hebben willen schetsen, welken heilloozen invloed eene *Engelsche* opvoeding op het karakter en de lotgevallen hebben kan. Den *Engelschman* in zijne volle kracht vindt men in de wonderschoone *Malvina* van MEVR. COTTIN.

VERT.

het aankomende geslacht veel gebrek aan zedigheid en ingetogenheid. Mannetjes, die zich met een vinger omver laten knippen, nemen eene tergende fierheid in oogopslag en houding aan, ja toonen vaak metterdaad, dat zij eenen onzinnigen roem in wezenlijken euvelmoed en baldadigheid stellen.

Hoe nu de jeugd het beste van dronkenschap, wellust, baatzuchtig onregt, enz. terug gehouden? Van dronkenschap kan men haar reeds heel vroegtijdig een afschrik inboezemen, door haar de akelige gevolgen daarvan voor oogen te houden, en de *Spartanen* na te volgen, die hunne kinderen van tijd tot tijd dronkene slaven ten afschrik vertoonden. Er omringen immers ons maar al te vele voorwerpen, waaraan blijkt, welke akelige uitwerking de drank onmiddellijk heeft, en achterlaat. Zulke voorwerpen kan men aan zijne kinderen toonen. Men kan voorts de kunst te baat nemen, en in zijne vertrekken hier of daar prenten of schilderijen hangen, waarop de afzigtelijke gevolgen der dronkenschap even treffend afgebeeld zijn, als op het kunstvolle tafereel, waarop de ichrandere Graaf VAN TESSIN het jeugdige oog van zijnen kweekeling, Prins GUSTAAF VAN ZWEDEN, zoo wijzelijk vestigde (\*).

Met

(\*) In den zesden van zijne *Brieven aan een kundigen Prins*. Zulke tafereelen vallen wel niet sterk in den tegenwoordigen smaak; maar goede Kopijen van oude Meesters, die ze wel eens schilderden, behoorden, om derzelver zedelijk nut, alomme gevonden te worden, en konden aanleiding tot de heilzaamste gesprekken met kinderen geven.

Met den wellust is het gansch anders gelegen. Daarvan voegt er geene melding bij jonge kinderen, wil men niet eveneens varen, als KOENRAADS Tante voer, toen zij hem de gezamenlijke *tien Geboden* meende te moeten leeren, en hij haar straks vroeg, wat dan toch *echtbreken* was. Alle *Bijbelsche* en andere verhalen, waarin van huwelijksgemeenschap, enz. wordt gewaagd, kunnen op kinderlijke harten eenen schadelijken invloed hebben (\*). Inzonderheid zijn de boeken, waaruit men de jeugd het *Latijn* en de *Fabelkunde* leert, voor haar allergevaarlijkst, en is het onbegrijpelijk, dat men op derzelver zuivering nog zoo weinig bedacht is; welken duidelijken wenk MINERVA zelve ook daaromtrent in haar gedrag jegens ARACHNE gaf. Voorts kan het ter wering van Onanismus, enz. dienstig zijn, dat men zijne kinderen met den meest mogelijken afkeer van alle onzindelijkheid beziele, en hen de schaamdeelen haast voor even vuil houden doe, als het gene zij daardoor ontlasten. In volgende jaren houde men een wakend oog op hen, en sla men des noods den weg in, dien zekere REHM in *Duitschland* onlangs, in eene *Ernstige waarschuwing aan ouders en opvoeders*, heeft voorgeslagen (†). Hoe

(\*) Hierom ware het te wenschen, dat men de *Bijbelvertalingen* algemeen derwijze inrigtte, als de Hooggel. VAN DER PALM, naar het voorbeeld der Hooggeleeraars en Leeraars van Geneve, *Genes. IV, 1.* en elders heeft gedaan. VERT.

(†) Dit nuttige werkje is sints lang ook in het *Nederduitsch* voor handen. VERT.



Hoe nu de jeugd in een land als het onze best van baatzuchtig onregt, enz. afschrikt? Hiertoe worden er ouders en opvoeders vereischt, die zelve genoegzaam afkeerig daarvan zijn, en een *Godsdienstig* vertrouwen voeden, dat eene *alles omvattende* Voorzienigheid hun en hun kroost op eene eerlijk gewonnene Guinje meer zegen schenken zal, dan op duizend Guinjes, die langs eenen onregtmatigen weg verworven worden. Prenten de Godsdienstleeraars dit eens zorgvuldig genoeg aan hunne hoorders en leerlingen in, dan zal men op Hervorming in dit opzigt mogen hopen. Anders zal de Voorzienigheid zelve, die toch nooit slaapt, zekerlijk welhaast geduchte lessen aan Godsdienstleeraars, en hunne meer en min bejaarde onderwijzelingen, geven (\*).

Op dat nu het aankomende geslacht, bij vermindering van onregtmatige winst, geen gebrek lijde, dat, ondanks alle aangeleerde zelfsverloochening, deszelfs geluk en welstand naar geest en ligchaam verftore; op dat hetzelfde elk in zijnen kring, bij genot van het noodige, gezond en wel te vreden voortleve, en naar geenen hooger kring hunkere, behoort het onderwijs van elk kind zich bij zulken kring te bepalen, als waarvoor men hetzelfde bestemd achten mag, en waartoe het gevolgelyk moet worden opgeleid.

(\*) Om zulks ten opzichte van *Nederland* voor te komen, behoorde het Godsdienstige onderwijs er meer algemeen op den leest van Prof. REGENBOGENS krachtvolle *Leerrede over de vreesfelijke straffen van ACHAB'S misdrijven* geschoeid te worden. VERT.

leid. Men rigte zich daarbij naar het gene de Parochiaan van KOENRAADS vader dezen toevoegde: *Waar komt het van daan, dat KLAAS zoo veel weet, zoo verstandig spreekt, en evenwel zoo onverstandig handelt? Vooreerst wordt het gene hij leest door hem niet behoorlijk overdacht. En wat leest uw buurman KLAAS? Boeken, die alles behelzen, behalve het gene tot zijne bezigheden behoort. Hij leest Romans, staatkundige schriften, en dergelijke. Kan hij hieruit leeren, hoe men het aardappelland bewerken, zijne kinderen opvoeden, en zijn huishouden verbeteren moet? Zoo gij vertrouwen in mij stelt, zal ik de boeken voor KOENRAAD uitkiezen en zorgen, dat er niets onder kome, waardoor hij niet verstandiger en beter gemaakt kan worden (\*)*. Verdere uitweiding over de opvoeding en zedelijke vorming der jeugd voegt in dit werk niet. Alleen zal menige volgende *Afdeeling* nog iets bevatten, dat daartoe behulpzaam schijnt te zullen kunnen wezen.

(\*) Welke boeken Domine straks werkelijk koos, vermeldt SALZMANN voorts, in zijnen *Koenraad Kiefer*, bladz. 307. en volg. van de *tweede Nederduitsche uitgaven*. Een werkje, dat ongemeen veel goeds bevat, maar evenwel het *non plus ultra* van een opvoedingsboek voor onze Natie nog geenszins is.

VERT.

---

## VIERDE AFDEELING.

*Wat de menschelijke gezondheid, bij en na het opwasfen, ten aanzien van lucht en weder vordert.*

**N**a de gegevene wenken ter regeling van eene opvoeding naar ligchaam en geest, van welke er voor des menschen volgende gezondheid en welvaart zoo oneindig veel afhangt, gaan wij het oog op eene reeks van dingen vestigen, die tot derzelver bevordering in vroegere en latere jaren moeten worden in acht genomen. Hieronder willen wij ons in de eerste plaats met eene adembaling onledig houden, die voor het leven zoo wezenlijk is, dat men haar oulings daarmede verwarde, ademtogt en levensgeest aan elkanderen gelijk stelde, ja voorts ook op zich zelven bestaande geesten met den naam van *adem*, *geblaas*, of *wind*, bestempelde (\*); daar men zich  
nog

(\*) Naar deze denkwijze schikte zich de Heiland, daar hij, op zijne Discipelen blazende, zeide: *ontvangt den H. Geest!* Die geest zelf verscheen kort daarna onder

nog geen genoegzaam denkbeeld van iets vormen kon, dat geheel onstoffelijk was, en daar men over het Opperste wezen zelf Antropomorphitisch plagt te denken.

Thans weet men daarentegen algemeen, dat een kind reeds eenige maanden leeft, voor dat het ademt. Dit doet hetzelfde eerst als het ter wereld komt. Dan dringt de dampkringslucht in deszelfs long, die tot dus ver met een waterig slijm opgevuld was. Zij maakt dat werktuig geschikt, om den omloop des bloeds, die alsdan aanvangt, te bevorderen; voor zoo veel de eigene aard des bloeds zulks niet onnoodig maakt. Van dat oogenblik af wordt de beurtelingsche uitzetting en zamentrekking van borst en long, het in en uitademen van lucht, of, met andere woorden, de verrigting van het *ademhalen*, voor het behoud des menschelijken levens onvermijdelijk noodig. Zoo lang het kind in de moeder huisvestte, had het geen uitwendige lucht noodig, maar, na dat het eenmaal heeft geademd, en de long geopend is, wordt die verrigting het gansche leven door herhaald, en kan zij, ja, gedurende eenen korten tijd opgeschort blijven (\*), maar nooit ganschelijk ophouden, dan met den dood.

Tot der het geruisch van een sterken wind. Zijn *Hebreeuwsche* naam, verzekert men ons, beteekent tevens *wind*. De *Grieksche* stamt van een werkwoord af, dat *blazen* aanduidt, en het *Latijnsche* *animus* en *anima*, het *Fransche* *âme*, enz. komen van den *Griekschen* naam des winds.

(\*) Zie wat er in de XIX. *Afdeeling* van de schijndooden gezegd zal worden.



Tot die verrigting is hij het beste geschikt, die eene gezonde long heeft, zelden hoest, sterk van stem is, den adem lang inhouden kan, en zich door eene breede gewelfde borst onderscheidt; maar de lucht zelve is het voornamelijk middel, om het dierlijke leven in stand te houden. Dus wordt het hoogst-gewichtig, dat men naauwkeurige denkbeelden van die zijne zelfstandigheid erlange, die door al de deelen der bezielde en onbezielde stof henen dringt, en voor des menschen leven en gezondheid zoo belangrijk is. Nu laat zij zich omschrijven als *eene kleurloze, doorschijnende, voor ineendrukking vatbare, veerkrachtige en zware vloeistof, welke onzen aardbol van alle kanten omringt, en gemeenlijk den naam van dampkring voert.*

Deze dampkring strekt zich boven onze lichamen tot eene onmetelijke hoogte uit, en drukt op dezelve. Elk ligchaam draagt een dusgenoemden cilindervan lucht, welks basis aan de oppervlakte des lichaams gelijk is; en men berekent eene luchtkolom, ter lengte van de hoogte des dampkrings, en ter dikte van een vierkanten voet, op 2660 pond. Bevat dus de oppervlakte van het menschelijke ligchaam 15 vierkante voeten, waarop men dezelve berekent, dan zou de mensch, liggende, een gewicht van bijkans 40,000 pond luchts op zich drukkende hebben. Evenwel drukt de lucht ons geenszins met al hare zwaarte, en deze verschilt ook op onderscheidene tijden grootelijks. Dat verschil wordt tuschen de beide uitersten op bijkans 4000 pond berekend.

Hierom is het geen wonder, dat eene verandering

van

van zwaarte in de lucht, die aan afwisseling van weder verknocht is, onze gezondheid somwijlen aandoet. Het moet ons veeleer verbazen, dat zulks niet altijd plaats grijpt (\*); en het is verwonderlijk, dat, daar onze ligchamen soms door anderhalve ton zwaarte meer dan anders gedrukt worden, en die verandering soms vrij plotselings ontstaat, ons ligchaamsgestel daardoor niet wordt verbrijzeld; en deszelfs vaten, door eene toenemende drukking grootelijks zamengeknepen, zouden waarlijk het bloed naar het hart zamenpersen, had de Natuur alles niet wijzelijk zoo geordend, dat het hart, als de tegenstand tegen den omloop des bloeds het grootste is, zich ook juist het sterkste zamentrekt.

Want, naar dat de lucht zwaarder wordt, wordt de long sterker uitgezet, en het bloed hierbij sterker geklensd en verdeeld, zoo dat het geschikter wordt ter afscheiding van nog vloeibaarder vochten, met name van het onderstelde zenuwenvocht, dat het hart alsdan sterker zamentrekt. De beweging des bloeds naar de oppervlakte des ligchaams inmiddels gehinderd wordende, moet het in grootere hoeveelheid naar de hersenen vloeijen, waar de drukking der lucht door de hersenpan wordt afgeweerd.

Hier-

(\*) De Heer WILlich kan zich in de naastvolgende *Afdeeling* schijnen te verbazen, dat het zoo dikwijls plaats grijpt; maar zijne verbazing spruit aldaar eigenlijk slechts uit het groote verschil van gevoeligheid voor verandering van weder, waardoor het tegenwoordige geslacht zich van vroegere onderscheidt.

V E R T.

Hierom zal er dus meer geestigs uit het bloed worden afgescheiden, dat het hart meer in staat zal stellen, om den omloop door die kanalen te doen voortgaan, die niet; zoo als andere aan de oppervlakte des ligchaams, gedrukt worden (\*).

Wat nu de geaardheid van den dampkring of de lucht aangaat, dezelve is in den gewonen staat met vele vreemde dingen gemengd. De lucht bevat water in een staat van ontbinding, waarin wederom zoute deelen vervat zijn. Op menige plaats vindt men ze van zwavel, rottige uitwasemingen en dergelijke bezwangerd. Ja somwijlen ontmoeten wij zelfs aarddeelen, die, in de gedaante van donderbeitels, dusgenoemd sterrensnuitfel, enz. uit de lucht nederkomen. Waterhoozen trekken steenen, kikvorschen, en wat niet al, in de lucht op, en veroorzaken, dat het hier en daar zulke dingen schijnt te regenen (†). Ja, al is de lucht van alle vreemde inmengselen zuiver, dan is zij nog steeds van eenen zamengestelden aard, en geenszins zulk eene ongemengde hoofdstof, als men voorheen plagt te gelooven.

Volgens de jongste ontdekking der Scheikunde, waarvoor *Engelands* sieraad- PRIESTLEY den weg baande, bestaat de sčhering van den dampkring uit drie verschillende luchtsoorten; namelijk, uit zuivere le-

(\*) QUINEY'S *Nieuw Geneeskundig Woordenboek*, Art. AIR.

(†) Van hoe vele zoodanige regens gewagen niet de oude Geschiedenissen en Chronijken! VERT.

levenvoedende en niet ontvlambare lucht, waaraan de *Fransche* Chimisten den naam van *Gas Oxygene* gegeven hebben; uit *Gas Azote*, of levenkrenkende en ontvlambare lucht, en uit dusgenoemde *Koolstofzuur-lucht*. Van deze is er, volgens de gezegde Scheikundigen, onder de 100 luchtdeelen slechts 1 deel, tegen 71 of 72 van de levenkrenkende, en 27 of 28 van de levenvoedende luchtsoort. De naauwkeurige proefnemingen in *Zweden*, door SCHEELE en BERGMAN, verschillen ten aanzien dier evenredigheid (\*) weinig van de *Fransche*; want, volgens hen, bevat de lucht gemeenlijk onder de 100 deelen na genoeg 6 van koolstofzuur-lucht, 69 van levenkrenkende, en 25 van levenvoedende lucht (†).

Het

(\*) Welke intuschen door een aantal latere Scheikundigen eenstemmig nog merkelyk anders opgegeven wordt; zie slechts v. D. BOON MESCH, *Commentatio Chemica*, l. l. pag. 9. en 10. VERT.

(†) Hieromtrent meenen wij nog het volgende te mogen aanmerken. In Augustus 1774, ontdekte Dr. PRIESTLEY, en nagenoeg gelijktijdig de Heer SCHEELE, het gedeelte der Dampkringslucht, dat voor de ademhaling geschikt was, of liever zij vertoonden hetzelfde in eenen afgezonderden staat. Deze veerkrachtige zelfstandigheid werd in de eerste plaats, in overeenkomst met de onderstelling van *Phlogiston*, van deze ontvlambare stof ontbloote, of *niet ontvlambare*, lucht genoemd. Vervolgens kreeg zij de verschillende namen van *zuivere lucht*, *vuurlucht*, *levenslucht*, tot dat eene nadere onderstelling van *Oxygene*, of verzurend beginsel, de benaming van *Gas Oxygene* heeft voortgebracht. Doch nog

I. DEEL.

K

meer



Het *Gas Oxigene* is veel geschikter voor de ademing van dieren, dan gemeene dampkringslucht. Worden er twee dieren in glazen klokken gesloten, waarvan de eene zuiver *Gas Oxigene* bevat, en de andere gemeene dampkringslucht, in evenredigheden met de groote

meer verscheidenheid, dan in deze namen, heerscht er in de stelsels, die er nopens den aard en de eigenschappen van deze luchtsoort in de laatste twintig jaren der achttiende eeuw ontworpen zijn geworden. Volgens **PRIESTLEY** is die lucht de zuiverste, en van alle *Phlogiston* ontdaan. Volgens **SCHEELE** is zij het salpeterzuur van deszelfs water ontbloot. **BERGMAN** houdt ze voor eene der onbekende bestanddeelen van het salpeterzuur. **FONTANA** voor lucht, die met vuur vereenigd is. De Heer **WATT** van *Birmingham* denkt er hoofdstoffelijk vuur in te vinden, dat met *Hydrogene*, of ontvlambaar gas, gemengd is. **ACHARD** en **GREN** beschouwden ze eerst als water, met een sterk mengsel van *Caloric*, of warmte-beginsel; maar **GREN** hield naderhand, in zijn *Zamenstel van Scheikunde*, staande, dat het de onbekende grondstof van levenslucht was, met eenige deelen van *Caloric*. Gelooven wij **WESTRUMB**, dan is het ook hoofdstoffelijke lucht in een staat van vereeniging met *Caloric*, maar laat de grondstof der eerste zich niet ontdekken. Volgens **FOURCROY** is het eene onbekende hoofdstof, met ontvlambare lucht vermengd. Naar de meening van **LAVOISIER** bevat de gezegde lucht het verzurende beginsel, *Oxygene*, en het warmte-beginsel, *Caloric*. De Heer **CAVENDISH** beweert, dat het van *Phlogiston* ontdaan water is. Volgens **DE LA METHERIE** is het eene onbekende zelfstandigheid, met een mengsel van water en vuur, enz. enz.

der dieren; dan zal men bevinden, dat het eerste dier in het *Gas Oxygene* zes of zeven malen zoo lang in leven blijft, als het laatste in gemeene lucht. Het is eigenlijk de inademing van dit *Gas Oxygene*, welke de groote steun van het dierlijke leven is. Menschen, die schijnbaar dood of in een staat van verstikking waren, zijn door den invloed van deze lucht straks bij het leven hersteld geworden; en verscheidene achtenswaardige Geneesheeren verklaren ze bij menige hardnekkige ziekte met voordeel gebruikt te hebben. Hierom ontving zij van den vermaarden *INGENHOUSZ* den naam van *levenslucht*. Zij bevordert in een zeer hoogen graad de verbranding van ligchamen; eene kaars brandt in haar zes of zeven malen zoo lang, als in gemeene lucht, en met veel meer hitte en veel schitterender vlam. Nog slechts smeulende ligchamen geraken straks in vlam, als men ze in het *Gas Oxygene* houdt; en metalen, die niet ligt smelten, worden in dat *Gas* zeer gemakkelijk geoxydeerd, of verkalkt.

De *Koolstofzuur-lucht* der *Franschen*, of het *Carbonic acide*, is de vaste lucht van *Doctor BLACK*, en het verhoogde *luchtzuur* van *BERGMAN*. Deze luchtsoort laat zich met water mengen, maar is in haren zuiveren staat voor de ademhaling niet geschikt. Zij ontstaat deels uit de wijnachtige gisting van stoffen uit het Plantenrijk en eenige uit het Dierenrijk; en deels uit zachte loogzouten en aardsoorten, die met zuren gemengd worden. Men vindt veel van deze lucht in mijnen, waar zij de bergwerkers door hare verstikkende hoedanigheden dikwijls kwelt. Men ontwaart ze ook in de meeste Minerale bronnen, op welker water er dikwijls eenige hoeveelheid van haar drijft. Deze

wateren, zoo wel als gistende dranken, die eene aanmerkelijke hoeveelheid van deze vaste lucht bevatten, ontvangen van haar de welbekende prikkeling, die zoo aangenaam voor het gehemelte is. Van hier, dat verschaalde en bedorvene bieren en wijnen verbeterd, en tot de vorige geestigheid terug gebragt, kunnen worden, dóór er vaste lucht, die men uit kalk en vitrioolzuur trekt, bij te doen, of door ze met versche bieren en wijnen, die in een staat van gisting zijn, te vermengen.

Deze luchtsoort bluscht het vuur schielijk uit, en trekt den rook van kaarsen sterk naar zich. Daar zij voor de ademhaling ongeschikt is, kunnen er in haar geene dieren leven. Dieren met warm bloed sterven in haar eerder, dan de overige. Tweeslachtige dieren later dan vischen. Infekten doodt zij niet onherstelbaar. De prikkelbaarheid neemt zij straks weg, en er is aan het hart van een dier, dat dus van het leven wordt berooofd, reeds als het nog warm is, geenerlei blijk van beweging.

De levenkrenkende lucht, die den naam van *Gas Azote* voert, en door anderen met die van *niet ontvlambare, mephitische, bedorvene, of verstikkende, lucht* bestempeld wordt, is voor de ademhaling ook gansch ongeschikt en laat zich met geen water mengen. Zij spruit uit de verandering, welke men weet dat er door brandende stoffen, rotting en dierlijke ademhaling, in den dampkring wordt verwekt. Schoon voor vermenging met water onvatbaar, kan eene groote hoeveelheid van onder haar klotfend water haar min schadelijk maken; dat eenige reden van de gezondheid der zeelucht geeft. Grootelijks bevordert zij den groei  
der

der planten. Gereedelijk hoopt zij zich op in ver-  
trekken, die vol menschen zijn, of eenige dingen  
behelzen, die versch met olieverf beschilderd zijn, of  
sterk ruikende bloemen bevatten, zonder dat de versehe  
lucht eenen genoegzamen toegang tot dezelve heeft (\*).  
Hoogstvoorzigtig moet men op zulke plaatsen zijn, an-  
ders kan men er ligtelijk ongemak aan borst of long schepen.

Er is nog eene andere soort van met water on-  
mengbare Mephitische lucht, die dadelijk voor vlam-  
mend branden vatbaar is, en als er gewone Damp-  
kringslucht, of *Gas oxygene*, toegang tot haar krijgt  
straks vuur vat, ja somwijlen vreesfelijk ontploft.  
Zij heeft den naam van *ontvlambare lucht*, *ontvlam-  
baar gas*, en *Hijdrogene*, bekomen, en behoort hier  
vermeld te worden; schoon men haar niet als een  
bestanddeel van den dampkring beschouwen kan. Zij  
is ligter dan de zuiverste dampkringslucht; terwijl *Gas  
Oxygene* en *Azote* beide de gewone lucht in zwaarte  
te boven gaan, en de *Koolstofzuur*-lucht de zwaarste  
van alle luchtsoorten is. De ontvlambare lucht,  
weet men, doet daarmede gevulde bollen omhoog  
stij-

(\*) Deze weet intuschen zelfs door de kleinste ope-  
ningen in zulke plaatsen te dringen, en er het verlorene  
evenwigt tuschen de luchtsoorten ten minste grooten-  
deels te herstellen. Hierom zijn zulke plaatsen zoo al-  
lergevaarlijkst niet, als zij anders wezen zouden. Zie  
inzonderheid de bekroonde Verhand. van den Hoogbe-  
roemden s. j. BRUGMANS, in de *Natuurkundige werken  
der Haarlemsche Maatschappij van Wetenschappen*, VII. deel,  
2. stuk, bladz. 31. en volg.



stijgen; en de uitvinding van MONTGOLFIER sproot natuurlijk uit die van hare bereiding (\*).

Men verkrijgt haar langs zeer vele wegen, uit alle zelfstandigheden, die voor ontvlamming vatbaar zijn, of brandbare stof bevatten, door middel van hitte, gisting, zuren, en wat des meer is; zelfs uit metalen, als men den stoom van kokend water door eene metalen buis laat loopen. Zij wordt door de natuur in al hare drie rijken van zelf voortgebracht. In onderaardsche holen, bergwerken, en vooral koolmijnen, kent men haar bij den naam van *stikdamp*. De ingewanden van levende dieren bevatten vaak eenige hoeveelheid van haar. De *Dictamnus albus* van LINNAEUS brengt, in bloei staande, zoo veel ontvlambare lucht voort, dat men den daaraan palenden dampkring in het rond vuur heeft zien vatten.

Boven moerasfen, poelen en andere stilstaande waters, waar een aantal planten, inzonderheid salie, kalmus en dergelijke, in een staat van rotting zijn, vindt men eene soort van ontvlambaar gas, dat zich onder de gedaante der dusgenoemde *dwaallichtjes* vertoont. Men treft hetzelfde ook meermalen boven groote riolen aan, en boven kerkhoven, en andere plaatsen, waar doode dierlijke lichamen tot verrotting overgaan. Het vertoonde zich meermalen ontvlamd aan het hoofd van opgehangenen, die reeds in een werkelijken staat van bederf waren. Het vormde aldaar zulk eene glorie, als waarmee de Hei-

li-

(\*) Even bekend is het, dat men haar thans tot de dusgenoemde *Gasverlichting* bezigt.

VERT.

ligen afgebeeld worden (\*), en werd in tijden van onkunde voor een Goddelijk bewijs van de onschuld der galgebrokken gehouden, die men dan afnam, en wier regters men vaak met vervloeking en overlaadde.

Is de dampkring te zeer met eenig mephitisch gas bezwangerd, dan is deszelfs invloed op het menschelijke ligchaam allerschadelijkst. Dus zien wij vele werklieden in loodmijnen, in den bloei van hun leven, aan de hardnekkigste en ongeneeslijkste kolijk omkomen, die met de smartelijkste verstoppingen gepaard gaat. Schilders, glasblazers, pottebakkers, en vervaardigers van verglaasd aardewerk, zijn om dezelfde reden voor hetzelfde vreesfelijke ongemak blootgesteld, daar zij groote hoeveelheden van lood in verschillende gedaanten hebben te hanteren. Het zij deszelfs uitwasemingen door hen ingeademd worden, het zij ze door de openingen der huid in hun ligchaam indringen, de uitwerkfelen daarvan zijn gevaarlijk en noodlottig (†).

Het

(\*) En er, volgens LIVIUS en DIONYS VAN HALICARNASSUS, toen SERVIUS TULLIUS nog zeer jong was, eenmaal, terwijl hij sliep, om zijn hoofd zou hebben geflikkerd, en mischien ook een natuurlijken oorsprong had.

(†) Inwendig gebruik van zwavel, en in- en uitwendig aangewende olie, of dierlijk vet, is het eenige tot dus ver bekende tegengif tegen deze vreesfelijke plaag der gezegde kunstenaars en handwerkers; buiten welken er nog oneindig vele anderen zijn, die zich zelven bij de dienften, welke zij aan de zamenleving doen, in gevaar stellen, ja opofferen. Om van geene krijgs- en zee-

Het is bijkans onnoodig te vermelden, hoe menigmalen er menschen plotfelings omgekomen zijn, bij het ontploffen van ontvlambare lucht in mijnen,

of  
lieden te gewagen, en van de bergwerkers geene verdere melding te maken, overlijden Molenaars, Kappers, Metselaars en Steenhouwers, vaak aan longtering, ten gevolge van een gestadig inademen van fijne stofdeeltjes. Wolbe-reiders, en vooral Vellenploeters, worden vaak door ongesteldheden aan de huid aangetast; en allen, wier arbeid smerig is en veel stof verwekt, lijden meer of min aan de gevolgen der onzindelijkheid. Voor anderen levert wederom het werken in beslotene lucht, of bij een sterk vuur, groote bezwaren op; en deze drukken ook hen, die in eene achterover gebogene, voorover gebukte, staande of zittende, houding arbeiden. Vooral krenkt een zittend leven vele Geleerden, maar nooit doet het zulks sterker, dan bij hen, die eenige zaak tot op den bodem trachten te doorgronden, en daarover lang aan een geschakeld voortpeinzen. Na dit eenige dagen en nachten achtereen over een en hetzelfde onderwerp gedaan te hebben, vond BOERHAAVE zich eenmaal zoo uitgeput, dat hij eenigen tijd lang gevoelloos en als dood lag. Zulke opdelvers van nutte kundigheden komen in menig opzicht met de bergwerkers overeen, die de Diamanten uit de mijnen halen, en wier arbeid intus-schen vaak veel minder geacht wordt, en in geen deele zoo veel winst aanbrengt, als die der vrolijk levende Kunstenaars en Juweeliers, die dezelfde Diamanten vervolgens polijsten, in allerlei versierfelen schakeren, en daarin eenen gemakvollen handel drijven, maar niets van dat alles doen konden, zoo de bergwerkers hun de grondstof niet verschaffen.

of onder het heropenen van putten, diepe bronwellen, en andere beslotene plaatsen. Dit gebeurde inzonderheid toen Keizer JULIANUS, om des Heilands voorspellingen nopens den *Jeruzalemschen* Tempel valsch te doen schijnen, aan de *Joden* verlof gaf, om denzelven te herbouwen. Toen opende men eenen lang door puin gestopten onderaardschen gang, waaruit vlammen ontsprongen, die door *Christenen* en *Joden* beide voor bovennatuurlijk gehouden werden, en de laatstgenoemden van de onderneming afschrikten.

Er is geen ding zoo welberekend, om de lucht te bederven, haar met schadelijke uitwasemingen te vergiltigen, en krankheden te verwekken, als kerkhoven binnen de wallen van volkrijke steden. Het is, of men daarbij opzettelijk ten oogmerke had gehad, een dampkring te verwekken, die inzonderheid voor de teedere longen der kinderen noodlottig is, en volwasfenen ook niet weinig benadeelt. Het begraven van lijken in de kerken vermeerderd hier de schadelijke dampen, welke het ademen van al de levenden, die er hunnen Godsdienst verrigten, er vaak uren achtereen verwekt, en welke er door een eindeloos aantal van glimmende kolen des winters vermeerderd worden. Bij die kerken en kerkhoven voegen zich in volkrijke steden al de ademende menschen en dieren, allerlei brandende vuren, de ontbinding en verrotting van tallooze zelfstandigheden, en nog menigerlei ander bederf van het *Oxygene* in de lucht; uit hoofde van welk alles menschen, die vermaakscheppen, om overal de uiterste gevaren voor het



menschelijke leven te zoeken, zulke steden wel eens *regte moordkuilen* (\*) noemen.

Dit zouden volkrijke steden in der daad zijn, zoo men ze met eene groote klok overstolpte, om er allen toevloed van versche lucht buiten te houden; maar thans voert de goede Natuur deze onophoudelijk van rondom aan. De dampkring zelf poogt eene verwekte onevenredigheid tusschen de luchtsoorten onophoudelijk te herstellen, en wordt in menige stad, door met een gansch ander oogmerk geplante boomen, enz. daarin krachtdadig voortgeholpen. Want groeiende boomen en plantgewasfen zijn uitnemende middelen ter verbetering van eene bedorvene dampkringslucht. Deze gewigtige ontdekking heeft men aan Doctor PRIESTLEY te danken, die het geluk had van haar te doen, nadat hij zich een geruimen tijd lang vergeefs op het verbeteren van bedorvene lucht door kunstmiddelen had toegelegd. Hij bevond, dat lucht, die door den adem van daarin gestorvene dieren doodelijk was gemaakt, door den groei van planten zoo volkomen bij hare vorige hoedanigheden was hersteld, dat een dier na verloop van eenige dagen daarin even ligt en lang leven kon, als in eene gelijke hoeveelheid van gemeene dampkringslucht.

Inmiddels slaagden eenige andere Natuuronderzoekers niet in die proefnemingen, en vond PRIESTLEY, ze

(\*) *Opene graven voor het menschdom* heeten ze, bij HUFELAND, in het meergemelde werk, II. deel, bladz. 39. *WERT.*

ze herhalende, de uitkomsten vrij verschillende en twijfelvol; doch Doctor INGENHOUSZ hief die zwagerigheden meerendeels op, door het mededeelen van de volgende aanmerkingen (\*).

1. De meeste planten hebben de eigenschap van flechte lucht binnen weinige uren te verbeteren, als en voor zoo veel zij voor het licht van de zon blootgesteld zijn; maar zij brengen daarentegen iets tot bederf van de gemeene dampkringslucht toe, ten tijde en aan den kant, wanneer en waar de zon ze niet bestraalt.

2. Des nachts, en aan den ſchaduwkant, of in de ſchaduw, verſchaffen planten uit hare eigene zelfſtandigheid eene zeer onzuivere lucht, of *Gas Azote*, maar als en voor zoo veel de zon ze verwarmt een zeer zuiver *Gas Oxygene*.

3. Niet al de deelen der planten, maar alleen de groene ſtelen, of het loof, hebben die weldadige uitwerking.

4. Het opgeven van zuivere of levenslucht neemt geenen aanvang, voor dat de zon eenigen tijd boven de kimmen geweest is, en houdt bij de verdwijning van het daglicht ganschelijk op.

5. Het nadeel, dat uit de onzuivere uitwaſeming van planten aan derzelver ſchaduwkant en gedurende den nacht ontſtaat, wordt door het groote voordeel, dat zij des daags opleveren, ver overtroffen; zoo dat

(\*) In zijne zoo bekende *Versuche mit Pflanzen*, in het *Engelsch* getiteld: *Experiments upon Vegetables*, London 1779.

dat de schadelijke lucht, welke eene plant gedurende den ganschen nacht opgeeft, naauwelijks een honderdste deel van de zuivere levenslucht bedraagt, die dezelfde plant op een helderen dag binnen twee uren tijds verschaft.

Dus vinden wij hier een treffend verschijnsel in de huishouding der Natuur, en werkt de groei der planten de schadelijke uitwerkingen van het dierlijke ademen, brandende stoffen, en verrotting onophoudelijk tegen. Hier komt nog bij, dat men, in ongezonde landstrekken, en vooral in moerasfige, juist die planten zeer overvloedig vindt, die het meeste geschikt zijn, om de lucht te zuiveren (\*), en dat des winters, wanneer de groei der planten door de koude wordt gestoord, en zij hare weldadige uitwerking niet doen, dezelfde koude den voortgang der verrotting stuit. Dus blijft de dampkringslucht steeds in eenen genoegzamen staat van zuiverheid, om door den mensch met goede gevolgen te worden ingeademd.

Op de eene plaats is zij dit evenwel meer, op de andere minder, doch dan schijnt de geaardheid der menschen zich wederom naar haar te schikken, en dit tot op zekere hoogte te kunnen doen. Dus bewonen de inwoners van *Nieuw-Wallis* in *Amerika* hutten, nevens welke het overschot der visch, die

(\*) Naar mate de bodem van eene Droogmakerij boven komt, verspreiden de winden er het gevederde zaad der dusgenoemde *wilde Andylvie*, die straks elke drooge plek met een heerlijk en heilzaam groen bedekt. VERT.

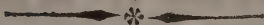
die zij eten, nimmer opgeruimde hoopen van rottende stoffen vorint, welker stank die hutten voor *Europeanen* genoegzaam ongenaakbaar maakt; en echter leven die menschen daarin steeds even zeer voort, als de Otters in hunne even stinkende hollen; ofschoon mischien minder lang, dan zij, die steeds eene gezonde lucht inademen (\*). Dit is almede eene uitnemende weldaad der natuur, dat de mensch niet slechts aan allerlei warmere en koudere lucht streken, maar ook aan menigerlei slag van lucht, en zeer verschillend voedsel, gewennen kan, zoo dat er genoegzaam geen deel der aarde onbewoond behoeft te blijven, en het heilzame *Ijslandsche* Mos dus even zeer langs den aardbodem verzonden worden kan, als de *Perusche* Koortsbast, en de specerijen der *Moluksche eilanden*.

(\*) Hoe bezwaarlijk een *Utrechtenaar* het ook, vooral wanneer het na eene aanhoudende zomerdroogte sterk begint te regenen, te *Amsterdam* kan uithouden; de *Amsterdammer* vindt daarentegen de *Utrechtsche* lucht voor zich haast te zuiver. De *Zeeuw* leeft gezond en wel op eilanden, welker lucht in 1809 voor het *Engelsche* leger, en zoo vaak voor andere Krijgslieden en verdere vreemdelingen, hoogst nadeelig was en is. Het dusgenoemde *Maaswater*, dat de bewoner van *Rotterdam* zonder hinder drinkt, bevat inmengselen, die den vreemdeling eene ongesteldheid berokkenen, welke men den *Rotterdammer* pleegt te noemen.

VERT.

Wel-





Welken invloed de onderscheidene getemperdheid der dampkringslucht en de afwisselingen van het weder op het menschelijke ligchaam hebben, blijkt deels uit ons eigen gevoel daarvan en uit dat van anderen, deels uit derzelver uitwerking op de onbezielde stof. Hiernaar kunnen wij die gene, welke zij op het menschelijke gestel hebben, bij Analogische gevolgtrekking eenigermate berekenen; maar wij moeten hieruit niet besluiten, dat onze kennis ten dezen opzichte volledig en onfeilbaar is. Waarnemingen kunnen ons meermalen bedriegen, daar het menschelijke ligchaam, behalve voor lucht en weder, voor menige andere dingen blootgesteld is, die van buiten op hetzelfde werken, en ligtelijk aan onze aandacht kunnen ontsnappen. Voorts kan de dampkring, waarin wij leven, behalve hetgene voor onze zinnen merkbaar is, of zich met behulp van bijzondere werktuigen laat ontdekken, met zelfstandigheden bezwangerd zijn, die tot dus ver niet bemerkt zijn, en nogtans gewigtige veranderingen kunnen te wege brengen. In de derde plaats, moeten wij de bewijzen, die de Analogie oplevert, niet als volkomen afdoende beschouwen, en bedenken, dat de invloed van uitwendige voorwerpen op de vezelen van levende dierlijke lichamen, in menig opzigt ganschelijk van dien genen kan verschillen, dien zij op onbezielde of levenlooze stoffen oefenen.

De-

Deze algemeene aanmerkingen aan des Lezers overdenking aanbevelende, ga ik over ter beschouwing van de bijzondere en stellige uitwerkselen der verschillende dampkringswarmte, droogte, enz. op ons gestel, en van den invloed, dien zij op onze gezondheid hebben.

Eene warme lucht zet de vaste deelen des ligchaams uit, en veroorzaakt een sterkeren omloop van vochten. Hitte drukt op de zenuwen, doet den teederen en zwakken lijden, verwekt Hysterische en Hypochondrische kwalen, trekkingen en amechtigheid. Koude maakt het ligchaam hechter, vooral de vaste deelen, als spieren, zenuwen, beenderen, enz. Dezelve krijgen in den winter meer veerkracht; de eetlust is sterker, en de spijsvertering ligter en sneller. Aan den anderen kant helt het bloed in den winter meer tot ontsteking. Van hier steken in de zijde, brandig zeere kelen, verkoudheden, enz. Bij lieden, die weinig beweging hebben, kunnen de vloeibare deelen des winters tot stilstand geraken, en de vaste dus derzelver warmte verliezen. Over het geheel kan intusfchen de uitwerking der koude voor het ligchaam min schadelijk, ja zelfs heilzaam, worden gemaakt, zoo men niet verzuimt, zich eene geschikte ligchaamsoefening te verschaffen.

Dampige en vochtige lucht verslapt en verzwakt schielijk, en veroorzaakt eene traagheid in den loop der vochten. Dit geeft aanleiding tot verstoppingen, en belet den omloop des bloeds, en de afscheiding van het gene er ongevoelig behoort uit te wasemen. Neemt de vochtigheid der lucht toe, dan ontwaren wij

wij eene loomheid en verveling, waarvan wij geene reden weten te geven. Met onze veerkracht verliezen wij onze vrolijkheid. Ziel en ligchaam worden beide ter nedergeflagen. Dampige plaatfen en oorden zijn steeds ongezond, doch vooral bij koud weder. Daar eene vochtige lucht de uitwafeming krenkt, ontfelt zij keel, borst en buik. Maar men heeft waargenomen, dat zij voor den mensch nooit gevaarlijker en noodlottiger is, dan bij hitte. Daar de vochtigheid der lucht onze veerkracht heeft aangerand, doet de hitte het kwaad in groote mate toeneemen, door de huidvaatjes (poren) te ontsluiten, voor de vochtigheid dus den toegang in het ligchaam lighter te maken, en elk deel van hetzelfde tot verrotting en ontbinding te doen neigen. Van hier dat er gedurende het heete jaargetijde te *Batavia*, en op eenige *Westindifche* eilanden, zoo vele menschen fterven.

Eene drooge en koele lucht bevordert, daar zij veel veerkracht heeft, de helderheid en vlugheid van ziel en ligchaam ongemeen, en is zeer heilzaam voor zwaarmoedigen; maar is de lucht droog en zeer koud, dan verwekt zij ontstekingen, als winterhanden, enz. om dat zij het bloed verdikt. Eene drooge en heete lucht ontzenuwt het ligchaam, zoo als dit reeds van de hitte is gezegd; maar eene drooge lucht, die niet te warm is, voert genoegens en gezondheid mede.

Eene matig zware veerkrachtige lucht is voor den mensch de aangenaamste en heilzaamste, en wij zijn tot geen bestendig verblijf op hooge bergtoppen gevormd. Nogtans is eene ligte en verdunde lucht,

wel-

welke men op de hoogste bergen aantreft, niet zoo ongeschikt voor de ademhaling, en heeft zij geenen zoo schadelijken invloed op het menschelijke ligchaam als men voorheen dacht. De jongste Reizigers verzekeren ons het tegendeel, en gewagen in de stelligste bewoordingen van de heilzaamheid der lucht voor hen gedurende een kort verblijf op eene verbaazende hoogte.

De bewegingen in de lucht, welke men *winden* noemt, en van welker ongemeene sterkte op sommige tijden er zich nog geene reden laat geven, hebben den grootsten invloed op het weder (\*), en verschillen voor ons in aard, naar dat de landen gesteld zijn, welke zij doorloopen hebben, eer zij ons genaken. Daar alles ten Noorden van ons koud is, en er aldaar veel ijs gevonden wordt, hindert de Noordewind door zijne koude veelal menschen van een teeder gestel. Hij veroorzaakt, bij hen hoest, ontsteking in de keel, pijn in de zijde, verstoppingen en koortzige ongemakken. Over het algemeen geeft hij aan het menschelijke ligchaam veerkracht, lustigheid, werkzaamheid en eene goede kleur. Hij maakt de lucht helder en droog, en zuivert den dampkring. De Oostewind komt van over het vaste land,

(\*) Hierom noemden onze voorouders de windwijzers, in plaats van *Windhanen*, *Weerhanen*; en dezelve wijzen ons het naastkomende weder haast beter aan, dan de Weerglazen, welker rijzen of dalen eigenlijk slechts tot het dadelijk plaats grijpende weder betrekkelijk is.

VERT.



land, en is zeer droog. Hoe meer hij van het Noorden heeft, hoe meer koude hij aanbrengt. De Noordwestewind is koud, en vaak tevens vochtig; maar vooral voeren de Weste- en Zuidweste-winden ons veel waters toe, dat uit de zeeën, over welke zij henen geloopt zijn, is opgestegen. De Zuidewind is veelal vochtiger, dan de Zuidoostelijke (\*). Beide brengen ons de meeste warmte aan, over welker uitwerkselen er reeds genoeg is gezegd.

Van de vier jaargetijden is de Herfst, het minste gezond, omdat de deelen, die men anders uitwaft, dan niet slechts in het ligchaam blijven, maar ook tot rotting overhellen. Dit nadeel kan men echter ligtelijk te boven geraken, door zich met eene geschikte kleeding te wapenen, en eene dienstige leefwijze te volgen. Eene te ligte kleeding, en te dunne kousen, zijn in dit jaarfaizoen niet raadzaam. De Lente is over het algemeen het gezondste jaargetijde, en nevens het begin van den Zomer voor kinderen en jonge lieden de heilzaamste tijd. In den Zomer en het begin van den Herfst, zijn oude lieden er het beste aan, en personen van een middelbaren ouderdom op het einde van den Herfst en het begin van den Winter.

De Geneeskundigen hebben opgemerkt, dat zekere krankheden naar de verschillende jaargetijden verschijnen en verdwijnen. Dus nemen rottige en galachtige ziekten in den Zomer de overhand, ontstekingen in den

(\*) De meeste winden zijn bij ons genoegzaam van denzelfden aard als in het naburige *Engeland*. VERT.

den Winter, zinkingen, slijmziekten, en ongesteldheden in buik en maag, in Voor- en Najaar. Men heeft voorts opgemerkt, dat het bloed in de Lente gemeenlijk meer vrijelijk omloopt. Van hier misschien het oude gebruik van op zekere vaste tijden aderlatingen en buikontlastingen in het werk te stellen, over welker schadelijkheid er reeds gehandeld is geworden.

Daar het plantenrijk zich in de Lente hernieuwt, en alles in dat jaargetijde het sterkste groeit, is er weinig twijfel aan, of de levenslucht ontwikkelt zich dan het overvloedigste, door medewerking van zonlicht en warmte. Hieruit volgt, dat de Lentelucht gezonder is, dan de Herfstlucht, welke met bedorvene en rottende deeltjes verzadigd wordt. Intuschen blijken de Herfstkoude, en de menigvuldige winden, die er dan heerschen, zeer veel kracht te hebben, om de heillooze gevolgen van bederf en rotting tegen te werken.

Komt de gesteldheid der lucht met den natuurlijken aard van het jaargetijde overeen, dan mag men verwachten, dat het een dusgenoemd gezond jaar zal zijn, en dat de heerschende krankheden van eenen zachten aard zullen wezen; maar, komt het weder met de algemeene wetten van het jaargetijde niet overeen, is, bij voorbeeld, de Winter warm, of althans gematigd, of het voorjaar koud en streng, met schielijke afwisselingen van hitte, dan hebben wij te wachten, dat het jaar zich vrij algemeen door ernstige en hardnekkige ongesteldheden zal onderscheiden.

De getemperdheid der lucht hangt niet weinig van

de natuurlijke gelegenheid des lands af, of hetzelfde laag dan of het hoog is, of deszelfs bergen de winden afweren, dan of zij daaraan een vrijen doortogt geven, of hetzelfde vlietende dan wel stilstaande wateren of moerasfen bevat, en of het een open dan wel een boschrijk land is. Landlucht is over het geheel zuiverder, dan die van steden met naauwe straten en dicht op elkanderen gedrongene huizen en gebouwen. Hierom is het aantal van lang levende menschen naar evenredigheid op het land, en in dorpen en andere plaatsen van weinig bewoners, grooter dan in steden, die groot en volkrijk zijn. Dit kan evenwel, behalve uit meer bederf in de lucht, ook nog uit eene meerdere afwijking van eene eenvoudige leefwijze spruiten, en uit wegsleping door die weelde en buitensporigheden, die gemeenlijk met den aanwas der bevolking van elke plaats eenen gelijken tred houden.

Alle sterkruikende dingen zijn min of meer schadelijk, niet slechts die van eenen onaangename reuk maar ook het meerendeel der welriekende parfumeers waren. Het gevaar van de laatste, wanneer zij te sterk zijn, is des te grooter, daar geene onaangenaamheid in derzelver reuk ons dezelve doet vermijden. Dus is het ook met alle sterk prikkelende en zeer vlugtige plantengeuren, die hierom de zenuwen treffen en verdooven. Van hier dat lieden, die in de heete zomerdagen groote ruikers dragen, zich vaak op verscheidene wijzen en sterk aangedaan gevoelen, inzonderheid met slaperigheid. Deze schijnbaar onschadelijke zaak verwekt bij volbloedige menschen

dik-

dikwijls hoofdpijn, duizeligheid, flauwte, ja beroerte. Zulke menschen, even als andere van een teer gestel, kunnen zoodanig iets van menige balsmiekke plant scheppen, maar inzonderheid van den sterken reuk van lelien, rozen, anjelieren, hyacinthen, bloesems van oranjeboomen, enz.

Menige bloemen geven des nachts doordringender en gevaarlijker geuren van zich, dan bij dage; en de uitwasemingen van eenige boomen en andere planten zijn zelfs bij dage ongemeen nadeelig, ja soms doodelijk. Hop en bloesem van Roomsche boonen hebben eene zeer bedwelmende kracht (\*). Eveneens is het met den walnotenboom en taxis gelegen, in welker schaduw menschen, die er in slaapvielen, meermalen dood bleven (†); en voorts met den doodelijken Upas van *Suriname*, en den niet min

(\*) Van hier het gebruik der *Nederlandsche* spreekwijze van in de boonen te zijn, en mischien tevens het *Pythagorische* verbod van het eten van de gezegde vrucht. VERT.

(†) Oulings bereidde men van den Taxis, volgens *PLINIUS*, ook vergiftigde dranken, evenzeer als bogen, welker *Grieksche* naam, met dien van gifdranken, aan dien van *Taxis* verwant schijnt te wezen. Nopens *CATIVULCUS*, Koning der *Ebuonen*, leest men bij *CAESAR*: *taxo se exanimavit*; dat niet wel tot een opzettelijk nederleggen van zich zelven in de schaduw van een Taxis, en nog minder, zoo als *DES ROCHES*, *Epist. Hist. Belg. Part. I. pag. 19.* doet, tot verhangen van zich aan een Taxis, te huis gebragt schijnt te kunnen worden. VERT.



min vergiftigen *Manchineel*. Spēcerijen van allerlei aard kunnen de lucht voor den mensch ook ongeschikt maken, en in deszelfs ligchaamdeelen brengen, die hem vreemd zijn, en alle meer of min neiging tot slaap inboezemen. Lieden, die in pakhuizen op safraanbalen of kisten waren gaan liggen, zijn dit somwijlen bestorven. De sterke geuren van ambergris en muskus zijn voor menschen van prikkelbare zenuwen ook te doordringend.

Ondanks al het aangevoerde, laat de vraag: *Welke lucht is wel de gezondste voor den mensch?* slechts een voorwaardelijk antwoord toe. Wij moeten daarbij in acht nemen, welk bijzonder gestel de menschen hebben, en hoe hunne natuur zich reeds mag hebben geplooid. Woonplaatsen nabij meeren, venen en moerasfen, kunnen voor menschen, die, in droogere oorden geboren en getogen, derwaarts verhuizen, zeer ongezond zijn, maar anderen kunnen zich er zeer wel bevinden. In heete, koude en gematigde landstreken, is de lucht voor den inboorling doorgaans gezond genoeg, als zij slechts van tijd tot tijd door den wind gezuiverd wordt. Evenwel kan een bijzonder gestel verandering van woonplaats verkieslijk maken; en die verandering mag alsdan zoo schichtig zijn, als zij wil, schaden kan zij niet; hoe schadelijk ook een plotfelingsche overgang van het eene luchtgestel tot het andere doorgaans wezen moge, en welk een wezenlijk verzuim in de opvoeding het ook zij, dat men zijne kinderen niet evenzeer traws wijze tegen het verduren van hitte, als tegen dat van koude, poogt te harden en te wapenen.

Heeft

Heeft men dit verwaarloosd, dan lijden zij meer-  
malen ten sterkste, bij een snellen overtocht ter zee  
naar evenveel welke heete luchtstreek, bij eene schie-  
lijke afwisseling van koude met hitte, op hunne ei-  
gene woonplaats, bij ongemeen heete zomerdagen,  
en des winters in vertrekken, waar er sterk wordt  
gestookt. Dit een en ander kan voor hen haast nog  
gevaarlijker worden, dan een schielijke overgang in  
eene koude lucht, waarbij men zich, met veel be-  
weging te maken, en zich sterk te dekken, veelal  
genoegzaam redden kan. Want dat dit door elk,  
die tegen zulken overgang ongehard is, nooit ver-  
zuimd moet worden, behoeft haast niet te worden  
aangestipt (\*). Dit alleen is minder algemeen be-  
kend, dat zulke ongeharde lieden zich zelfs groote-  
lijks benadeelen kunnen, als zij zich met een te  
warm ligchaam naar koele plaatsen begeven, en daar  
ver-

(\*) Zoo algemeen bekend is het, offchoon het nog  
veel te weinig wordt in acht genomen, en vele lieden  
van een middelbaren ouderdom ten gevolge hiervan aan  
de tering overlijden. Blijkens de sterflijsten van *London*,  
bedroeg het getal der overledenen er in de drie Lente-  
maanden van dit jaar een getal van 5271. Daaronder wa-  
ren er 1353 aan de *tering* gestorven. Deze benaming om-  
vat nu daar wel meer andere krankheden, dan de enkele  
*longtering*, maar deze laatste sleepte toch zekerlijk een  
groot deel der gezegde 1353 overledenen weg, en zulks  
meestal in een leeftijd, op welken zij de maatschappij  
door verworvene ziels- en ligchaams bekwaamheden an-  
ders nog lang en grootelijks hadden kunnen bevoor-  
deelen.

verblijven. Van eene sterke wandeling, of andere ligchaamsoefening, te huis komende, behooren zij vertrekken te mijden, welker warmte aan de hunne te weinig evenredig is, of hebben zij zich er sterker te dekken (\*).

Al kan men nu het ontberen van gehardheid tegen de koude langs zulke wegen min gevaarlijk maken, men zal, bij ontstentenis van die gehardheid, de frische lucht des winters ligtelijk te zeer vermijden, en zich, te gelijk met haar genot, dat der versterkende uitwerking van de winterkoude zelve te zeer onthouden. Hierom moeten wij ons, naar mate het kouder wordt, door een dagelijksch uitwandelen, of anderzins, trapswijze aan de luchtverandering gewennen, op dat de koude ons nimmer onaangenaam vallen, en wij, met behulp van de

noo-

(\*) Hoe vaak doet men niet juist het tegendeel! Even averegts nemen vele verwarmde lieden in zulke gevallen de toevlugt tot eenigen sterken drank, die hun verhit bloed alsdan wel tegen sterk verkoelen beveiligt, maar tot eenen gansch onnatuurlijken omloop drijft. Laauwe melk en water, of koude melk met een weinig brandewijn, verkoelt daarentegen op eene onschadelijke wijze. Gelukkig voorts de landman, die, bezweet te huis komende, op zijnen eenigen haard steeds een brandend vuur vindt; in navolging waarvan een hier te lande woonachtige *Italiaan* ons van den *Franschen* gezant te *Napels* verklaarde geleerd te hebben, om in zijn woonvertrek, tegen dat hij warm stond te huis te komen, steeds een brandend vuur gereed te hebben, en zulks des zomers haast nog noodiger te achten, dan anders.

VERT.

noodige ligchaamsbeweging , daarin mogen kunnen blijven uitwafemen. Wat wij daarbij ten aanzien van kleeding en voedsel hebben in acht te nemen, zal uit het vervolg blijken. Hier gaan wij over, om te ontwikkelen, wat men, ten aanzien van koude, en lucht over het algemeen, met betrekking tot zijne woning heeft in acht te nemen.



De stand van een huis kan voor de gezondheid dienstig worden geacht, als het op eenen genoegzaam hoogen ongezonden grond, in eene opene en drooge landstreek, staat, en des winters evenmin voor de sterkste koude, als des zomers voor de sterkste hitte, blootgesteld is. Hierom zijn die vertrekken voor de bewoners van elk huis, des zomers, de gezondste en meest versterkende, door welke men eene zuivere lucht vrijelijk kan laten spelen, en des winters die gene, tot welke de aangename zonnestralen den besten toegang hebben. Deze minderen er de strengheid der winterkoude grootelijks, en doorstraling van lucht matigt in die andere de zomerhitte. Voorts moet een gezond vertrek ruim en hoog genoeg zijn. Want lage vertrekken zijn schadelijk voor de gezondheid, vooral wanneer zij door talrijke gezinnen bewoond en zelden gelucht worden; of liever, dat dikwijls het geval is, als men er alle lucht door dicht gesloten deuren, gordijnen voor dezelve, enz. zorgvuldig buiten sluit. Voor den winter zijn die vertrekken, die tegen het zuiden liggen, wel de geschiktste, daar zij niet alleen



de droogste zijn, maar ook de aangenaamste, en voor den geest de meest vervrolijkende. Des zomers kieze men een vertrek tegen het noorden of oosten, welk laatste het verkieslijkste is, daar het de verlevendigende eerste zonnestralen ontvangt. Wel is waar, dat geenszins een ieder het in zijn vermogen heeft, eene woning naar de voorschriften der gezondheid te kiezen; maar zij, die daartoe in staat zijn, letten er niet algemeen genoeg op; en men behoorde het bij den aankoop van een landgoed even zeer in acht te nemen, als de vruchtbaarheid van den grond, en andere winstgevende voordeelen.

De gesteldheid der lucht op onze woonplaatsen hangt niet slechts van de uitwaseming af, en van derzelve eigenen grond, maar ook van de verschillende dampen, die er door den wind van naburige plaatsen aangevoerd worden, en er smoren. Eene drooge en zandige landstreek, die op zich zelve als gezond beschouwd mag worden, kan men van naburige moerasen of stilstaande wateren vaak eene zeer ongezonde lucht ontvangen, of plotfelings opkomende zeedampen kunnen er hitte en koude des zomers te sterk en dikwijls doen afwisselen. Dit vermindert langs vele zeeoevers de voordeelen grootelijks, die eene frische zeelucht er anders aanbrengt (\*).

De gezondheid der eigene lucht van eene landstreek, laat zich uit derzelve put- en bron-water be-

oor-

(\*) Ook hierom zijn vele plaatsen der Provincie *West-vlaanderen* niet heel gezond,

VERT,

oordeelen. Want zoo als dit de filtige en minerale deelen van den grond naar zich neemt, doet de lucht zulks ook, en het laat zich met genoegzame zekerheid besluiten, dat in eene landstreek, waar het water goed is, de lucht het ook zijn zal. Goed is nu het water, als er geen smaak aan is, zoo als de zuiverste lucht van allen reuk, hoe ook genoemd, ontbloot is.

Daarentegen laat het zich op de volgende wijze onderscheiden, of de lucht in vertrekken vochtig is, dan niet. In vochtige vertrekken veranderen de wanden en het behangsel van kleur; brood beschimmelt er ligtelijk in kassen; vochtige spongiën droogen er niet; broodsuiker wordt er week, ijzer roest er, geel en rood koper geeft er spaansch groen op, en houten huiskraad vermolmt er, en brokkelt af.

Het woonvertrek moet, zoo mogelijk, boven den grond verheven of op de tweede verdieping zijn, en zoo aangelegd, dat de lucht er vrijelijk door kan spelen. Anders moet men de vensters bij droog weder dikwijls openen, om het vertrek te luchten, of men moet hetzelfde berooken, het zij met wijnedik, dien men op een heeten steen druipen, of uit een bekken, dat men boven eene lamp plaatst, wafelen laat, of met suiker, jeneverbezien, enz.

De lucht van elk vertrek verdeelt zich in drie beddingen, als: 1 van vaste of koolstofzuurlucht, dat de zwaarste lichtsoort is. Deze heerscht er langs de vloer, vooral in vertrekken, welker vloer niet boven den grond verheven, ja nog lager is; waar men hierom geen middagslaapje op den vloer moet gaan

gaan- nemen; 2. gewone dampkringslucht, waarmede het middelste des vertreks gevuld is; 3. nog lichtere of ontvlambare lucht, die door de ademhaling verwekt wordt, of uit brandende kaarfen enz. opstijgt, en de schadelijkste van allen is, maar in hooggezolderde vertrekken niet ingeademd wordt, om dat de middelste luchtbedding zich aldaar tot boven eene manshoogte uitstrekt.

Hoe raadzaam het ook zij, dat men de lucht in een vertrek door gestadig openen der deuren, en door de vensters ook van tijd tot tijd open te zetten, met andere late afwisselen; men kan ze langs dezen weg evenwel niet geheel zuiveren. Hiertoe bediene men zich 1°. van kleine openingen in de zoldering, of de wanden nevens de zoldering, welke laatste schuins kunnen afloopen, zoo dat regen en sneeuw buiten staat zij om er in te dringen; of 2°. van Ventilators, of Schepraden van koper of blik, die de plaats van eene vensterruit vullen, en, als de deur geopend wordt, door de drukking der buitenlucht in beweging geraken. De geschiktste plaats voor deze werktuigen is ter hoogte van ongeveer zeven voet boven den grond; of 3°. van de uitvinding van een *Franschen* Geneesheer, die groote ziekenkamers in de Gasthuizen, vol lijders van rotachtige krankheden, zelfs in het laatste gedeelte van den zomer, op de volgende wijze volkomen van de noodige versche lucht voorzag. Hij deed boven in het houtwerk der vensters kleine gaatjes boren, stak daarin van buiten een aantal trechters, die ter wijidte van 9, 10, ja 12 duim uitliepen, maar aan het

bin

binneneinde slechts eene zeer kleine opening hadden. Daardoor drong de dampkringslucht van buiten op de voldoende wijze binnenwaarts.

Het heilzame openzetten der vensters van woonvertrekken en slaapkamers moet in de lente en herfst des morgens niet te vroeg plaats grijpen, en des avonds niet tot na het zonlicht worden voortgezet. Bij eene dijinge lucht opene men alles later; en sluite men vroeger. Bij het opkomen van mist sluite men straks alles, of houde men het gesloten. De luchtsgesteldheid van buiten moet beter zijn, dan die van binnen, zoo het openzetten of houden der vertrekken wezenlijk iets baten zal. Anders doet men beter met de lucht uit een vertrek te *pompen*, of de deur eenige minuten lang binnen en buitenwaarts te bewegen. Elken helderen dag zette men in het voor- en najaar zijn woonvertrek, en zelfs in den winter zijne slaapkamer, eenigen tijd lang voor de buitenlucht open.

In de heete zomerdagen opene men de vensters des morgens vroeg, en late men er ook de avondlucht binnen, om eene wenschelijke koelte te verwerven; maar het openlaten van de vensters eener slaapkamer, gedurende den nacht, is gevaarlijk, en was soms doodelijk, daar de koude nachtlucht de uitwaseming somwijlen ganschelijk fremde, en geweldig in de geopende huidvaten drong. Bij het openlaten van woonkamers is daarentegen dat gevaar niet. In zomervoningen en andere, die van planten en boomen omringd zijn, opene men geene vensters voor zonnenopgang, en sluite men ze bij zonnen-

on-



ondergang, om de nadeelige nachtelijke uitwaseming van dat plantgewas buiten het huis te houden.

Men verbeelde zich niet, dat het vuren op een openen haard de bedorvene luchtdeelen genoegzaam wegneemt, zoo lang er geen gebruik van Ventilators bijkomt; maar het is ook een ongegrond vooroordeel, dat een brandend vuur in een vertrek, welks vensters openstaan, van buiten vochtige luchtdeelen lokt. In tegendeel bevordert een brandend vuur alsdan de zuivering, of wordt de warmere lucht van een vertrek door de koudere dampkringslucht sterk aangetrokken, en de bedorvene deelen krachtdadig buitenwaarts gedreven.

Bij vochtige koude, warme men zijn woonvertrek, of berooke hetzelfde ten minste met jeneverbezien, of iets desgelijks, dat, behalve het zuiveren der lucht, dienen kan, om droogte, en eenige warmte, aan te brengen. Bij vochtige warmte, kan het ontsteken van eenig buskruid dienstig zijn, of kan men veiliger den damp van wijnedik bezigen, en vloer en wanden met dat uitnemend behoedmiddel besprenken. Bij drooge hitte, plaatse men vaten met koud water in verschillende hoeken der kamer, of sprenkele men er water, zoo als men in heete luchtstroken meermalen doet (\*).

Het plaatsen van groene planten en bloemen, die niet

(\*) De Romeinen lieten er fomwijlen vlietend water met vischen en al door loopen. Zie, onder anderen, pag. 28. van G. J. C. VAN MASSOW'S *Commentatio Juridica*, in de *Annal. Acad. Lugd. Batav. An. 1816—1817*.

niet te sterk ruiken, voor vensters, die door de zon beschenen worden, veraangenaamt een vertrek, en doet wezenlijk nut. Bij helder weder kan het nuttig zijn, dat men verse planten, (geene bloemen) op plaatsen van de woonkamer, die de zon beschijnt, strooije, of er boomtakken met versch loof nederzette, en alles, naar dat de zonnestralen eene andere rigting nemen, verschikke, en na derzelver verdwijning wegneme. Dit verwekt *Gas Oxygene*, of levenslucht, welker gestadig inademen voor herstellende kranken, en bijzonderlijk voor aamborstigen, zoo zij zich in zulk een vertrek bevinden, zeer nuttig wezen kan.

Groote boomen met digt loof moet men niet te nabij de vensters van een huis plaatsen. Want, behalve dat zij er aan daglicht en frische lucht den toegang benemen, en de vertrekken dus bedompt kunnen maken, zijn derzelver uitwasemingen des avonds en des nachts ver van gezond, en kan dit in zulk een geval schaden. Vijf en twintig of dertig voet van het huis af geplant, hinderen zulke boomen in dat opzigt minder, snijden zij de frische lucht niet af, zijn zij voor het oog aangenaam, en kan men ze voorts, om de verkoelende schaduw, en de heilsame uitwasemingen op warme zomerdagen, haast niet te sterk aanbevelen.

Dat brandende kaaffen de lucht bederven, is reeds opgemerkt (\*). Hoe sterker een vertrek, waar men

ge

(\*) Waslicht en Patentlampen doen zulks al mede; vooral de laatste, al bezigt men gezuiverde olie. VERT.

gezelschap ontvangt, daarmede verlicht is, hoe nadeeliger. Buitensporigheid ten dezen opzichte wordt nog nadeeliger, bij vele gasten, en eene tafel vol gegregten, die rijkelijk met specerijen toegemaakt zijn, en de lucht met de vreemdste deelen verzadigen. Blijft men er na den maaltijd nog eenige uren zijne flesch drinken, dan bederft de lucht in zulk een vertrek al meer en meer, merkt iemand, die er van buiten inkomt, zulks ligtelijk, en is het er voor lieden, die zwak van long zijn, niet te houden. Alle eetzaalen in publieke huizen behoorden van de voorgemelde luchttrechters voorzien te wezen (\*).

Zeer ongezond is het slapen in een vertrek, waar men eenigen voorraad van niet volkomen rijp ooft bewaart; iets, waarop men in landhulzen weinig let, vooral bij lieden, die in ooft handelen. Er wasemt daaruit ontvlambare lucht, die de andere bederft. Hierom heeft men vrouwen van een teeder gesiel wel eens in slaauwte zien vallen, bij het naderen van plaatsen, waar men eenige kweeën bewaarde. Om dezelfde reden is een lang vertoef in voorraaden spijskamers zeer ongezond, als men er olie, kaarsen, vet, rauw, gekookt of gebraden vleesch, pasteiën, en wat des meer is, bijeen vindt.

Vuil linnen, dat de uitwasemingen der huid ingezogen heeft, moet men in geene slaap- of woonkamer laten liggen. Beddegoed, en vooral vederbedden, laten de uitwasemingen, die zij ingetrokken heb-

(\*) Inzonderheid hier te lande, waar men bij al het opgenoemde nog zijne pijp rookt. VERT.

hebben, niet ligtelijk los, en blijven de lucht in een slaapvertrek bederven, al heeft men het des morgens ook nog zoo wel gelucht. Men moet er dus des daags zoo min mogelijk gaan zitten, en er ten aanzien van de luchtzuivering, als het eene ziekenkamer wordt, de voorschriften van den Geneesheer naauwkeurig opvolgen.

De damp van houtskool heeft, vooral in geslo-  
tene vertrekken, gevaarlijke en vaak doodelijke uit-  
werkingen. Daaraan stierf, met name, Keizer JU-  
LIAAN's opvolger JOVIAAN, in een vertrek, waar hij  
op reis vernachtte. De daaruit spruitende zwavel-  
deelen kunnen ingeademd, maar niet wederom uit-  
geademd, worden. Zij vertragen de beweging der  
bloedvaten, stremmen den omloop des bloeds, drin-  
gen in het hoofd, verwekken er eene scherpe pijn,  
duizeling, enz. Hierom moet men met houtskool  
zeer voorzigtig omgaan (\*). Verwers, die daar-  
mede de geleverde stoffen op ramen droogen, loopen  
zelden vrij van daarbij aan hunne gezondheid scha-  
de te lijden.

Alle werken aan ongezuiverde wol, olie, verf, enz.  
is eenigermate nadeelig voor de gezondheid. Was-  
schen, strijken, haarkrullen met vettige friseerijzers,  
branden van gemeene lampolie, enz. verwekt zwa-  
ve-

(\*) Met turfkoal insgelijks, vooral wanneer zij heel  
zwavelig is; maar van de aanglimmende doove kolen,  
waarmee de stoven onzer vrouwen zoo vaak gevuld wor-  
den, en van die stoven, heeft men in het land van den  
Heer WILlich geen denkbeeld.

VERT.

I. DEEL. M



velige en andere schadelijke dampen; en evenveel welke dampen zijn schadelijk, al strekken zij niet regstreeks om de lucht te bederven. Hierom moet men in zijn woonvertrek geen nat linnen, natte kleederen, regenschermen, enz. laten uitdampen. Werklieden, die in hunne sterk geheete werkplaatzen natte dingen te droogen hebben, witwerkers, draaijers, boekbinders, enz. zijn onderhevig aan gewallen, en andere ongemakken aan de uitgezette huidvaten.

Bij dampig en koud weder mag men zelfs des zomers, maar vooral in den herfst, wel een matig vuurtje stoken. Ja men mag zelfs bij goed weder in het najaar zorgen, dat de lucht in het woonvertrek niet kouder zij, dan buiten. Dit laatste is ver van gezond te zijn. Vuur op een open haard is inzonderheid voor een *Engelsch* gezelschap aangename, dan een *Duitsche* kagchel, schoon deze de warmte beter door het vertrek verspreidt. Hij kan ze er dan ook ligtelijk te groot maken, en, daar men ze er door geen achteruit schikken ontwijken kan, het ligchaam er ongevoelig aan gewennen. Dit nu stelt den mensch, als hij zich uit de gewone warmte begeeft, voor verkoudheid, enz. bloot, en het versnelt, als hij in zijnen warmen dampkring blijven kan en dadelijk blijft, zijn leven, even zeer als de warme luchtstreken dat van hare bewoners, die vroeg oud worden (\*).

Over-

(\*) Hoe men dit langs nog meer andere wegen worden, en zijn leven verkorten, kan, ontwikkelt HUFELAND,

Overmatige warmte verhit het bloed, en droogt de overige vochten op, of verteert ze. Hierom slape men vooral in geen te warm vertrek; en men broeije zich in geen ontzenuwend donsbed. Daar de middelbare warmte van onze luchtstreek tuschen de 50 en 55 graden van FAHRENHEITS Thermometer is, behoorde de warmte van een slaapvertrek bij ons niet boven de 50 graden, en die van een woonvertrek niet boven de 60 te klimmen.

LAND, *Kunst, enz.* II. deel, bladz. 1—120, derwijze, dat zijn schrijven iemand ligtelijk al te bezorgd kan maken. Hetzelve, en dat van den Heer WILlich, moet vooral niet strekken, om iemand af te schrikken van eene ziekenkamer te bezoeken, en er alle noodige hulp te bieden.

VERT.

---

## V I J F D E   A F D E E L I N G .

*De noodige behartiging der reinheid, bijzonderlijk ten aanzien der tanden, en hetgene er tot stuiting van den voortgang van kwaadaardige huidziekten behoort te worden aangewend.*

**D**e huisselijke deugd der zindelijkheid behoort haren invloed tot alles uit te strekken, dat met het menschelijke ligchaam in verband staat, tot onze woning, ons huisraad, vaatwerk en voedsel, tot drank, kleeding, en vooral tot het ligchaam zelf. Het onreine, dat onzindelijke bereiding of behandeling bij onze spijszen voegt, of met onzen drank mengt, kan voor de maag, de teedere ingewanden, het bloed, en gevolgelijk het gansche gestel, nadeelig worden. Dit strekt zich zelfs tot een schadelijken reuk uit, die ter plaatse heerscht, waar men onze spijs bereidt, of waar wij ze nuttigen; maar ook kan onreinheid, die ons ligchaam van buiten bezoedelt, hetzelfde in meerdere of mindere mate krenken.

On-

Onze kleederen, linnen en beddegoed, moeten zindelijk en droog wezen. Anders hinderen al deze dingen de uitwaseming, ja doen zij, voor zoo veel zij het vel roeren, het uitgewasemde, dat zij inzuigen, welhaast door de poren binnenwaarts terug keeren, of verstoppen zij althans die wegen, die steeds open behooren te blijven. Vooral behoort men geene kleederen te dragen, die voor ziekelijke menschen gediend en derzelver uitwasemingen ingezogen hebben. Bij besmettelijke ziekten is zulks allergevaarlijkst.

Het ligchaam, en vooral de gelederen en huidplooijen, wasche men dikwijls met zuiver water, vooral des zomers, wanneer de stof, die er uitgewasemd wordt, vettig en kleverig zijnde, eene verdere uitwaseming door de zweetgaten hindert. Daar ge-  
laat, hals en handen, meest voor de lucht, stof enz. blootgesteld zijn, behooren zij dagelijks, zoo des avonds als des morgens, gewaschen te worden (\*). Des morgens wasche men het gansche hoofd met koud water (†), en kamme hetzelfde, al draagt men

(\*) Over het waschen van neus en ooren, en het haar snijden, nader bij de zorg voor de zintuigen.

(\*) Het koude water, en het blootstellen van het gewaschene hoofd aan de lucht, zal geene verkoudheid aanbrengen, maar is daarentegen een uitnemend middel tegen zinkingen aan het hoofd. Bij een vloed van stof-  
fen uit hetzelfde, en zwakke oogen, baat het meermalen onmiddellijk, dat men het hoofd schere. Dit opent de poren en bevordert de uitwaseming.



men geen haarpoeder. Het hoofd wafemt ſterk uit en vat veel ſtof. Het waſſchen opent de poren, en het kammen, als het de huid wel raakt, ontbindt de lijmige vochten en maakt ze vloeibaar. Hoe meer het hoofd van ſchilfers gezuiverd en gereinigd wordt, hoe beter wij ons zullen bevinden. Hoe menigvuldiger men het hoofdhaar ſnijdt, hoe ſchielijker het wederom aangroeit (\*).

Een geſtadig ſcheren van den baard bevordert de uitwaſeming. Lange nagels miſſtaan aan de handen en beletten de voeten zich in de ſchoenen behoorlijk uit te ſtrekken. Maar zij moeten evenwel niet te kort worden afgeſneden, op dat men de teenen, in derzelver werking bij het gaan, niet hierdoor hindere, en de vingers tot geenerlei verrigting buiten ſtaat

(\*) Daarentegen zijn alle geheimen en pomades, om het haar te doen groeijen en dik te maken, weinig meer dan bedrog, en vaak uit ſchadelijke dingen zamengeſteld. Wil men iets van dien aard, dat onſchadelijk is, men neme olijfolij en rozemarijngeest, waarbij men een weinig muskaatnotenolie doen kan. Daarmede zalve men het haar elken avond, maar in den beginne ſlechts ſchraaltjes. Om hetzelfde donkerder van kleur te maken, zijn de vloeibare middelen, die de Parfumeurs verkoopen, doorgaans gevaarlijk, daar zij uit ontbonden lood, ſpiesglas, enz. beſtaan. De eenige weg, dien men veiliglijk inſlaan kan, is het haar zeer dicht aan het hoofd af te ſnijden, en 's morgens en 's avonds met eene looden kam te kammen; \*welk eenvoudig middel de uitwaſeming van het hoofd niet krenken noch ſtuiten kan.

staat stelle. Men zorgte bij het afsnijden vooral tegen het verwekken van wonden onder de nagels, die onaangename gevolgen kunnen hebben, om dat er daar zoo vele zenuwen zamenloopen. Behalve het gezegde ongemak van lange nagels, kunnen deze in het vleesch opgroeijen, eene stekende pijn onder het het gaan veroorzaken, en aanleiding tot pijnlijke eksteroogen geven (\*).

Daar de voeten, vooral bij warm weder, sterk uitwafemen, en meer dan eenig ander deel des lichaams voor het stof blootgesteld zijn, moet men ze dikwijls waschen. Het water moet warm zijn, maar niet te heet, anders zou het de vezels verslappen, het bloed opwaarts drijven en hoofdpijn veroorzaken. Voor bejaarden zij het iets meer dan melk-warm, voor jonge lieden een weinig koeler. Zoo wrijve men ook het plat van de voeten niet te sterk, omdat er daar een groot aantal zeer gevoelige zenuwen zamenloopen. Een matig wrijven is daarentegen zeer dienstig; en het is een gunstig teeken van gezondheid, als iemands voeten steeds matig warm zijn en uitwafemen (†).

De

(\*) Het uitsnijden van deze, baat slechts voor een tijd; en snijdt men te diep, dit is hoogstgevaarlijk. Men bade de voeten liever dikwijls in laauw water met een weinig zout en potasch, en bezige een pleister van Diachylon cum Gummi, of gelijke deelen van Galbaangom, saffraan, en kamfer.

(†) Dus, hebben wij gezien, dacht PLUTARCHUS er ook over, maar hij verkeerde in *Griekenland*, en

De mond moet elken morgen, elken middag na den maaltijd, en elken avond, gespoeld worden. Men doe zulks met koud water, maar des winters moet de koude er een weinig worden afgenomen. Om de keel te reinigen, gorgele men des morgens met koud water, en men zwelge er een mondvul van door, na dat men zich langzamerhand hieraan heeft gewend (\*). De tong schrape men des morgens

Doctor WILLICH in *Engeland*. Hier te lande schijnt het eenigzins anders met de zaak gelegen te zijn. Niets is bij ons algemeener, dan zulke ongemakken aan de beenen, als men in *Frankrijk* enz. zonder moeite geneest; terwijl men er dergelijke zweren aan het hoofd even moeilijk weg te nemen vindt, als bij ons aan de beenen. Deze schijnt men ons nu te zullen vernieuwen, door de beenen te warm te houden; en dan loopt men voorts te meer gevaar van eenige schadelijke verstoring in derzelver sterke uitwaseming, die hier te lande zoo ligt gestuit kan worden, daar de grond er vaak zoo vochtig, en het weder er vaak zoo nat en koud is. Hoe dikwijls scheept men immers niet hier te lande koude voeten; en wat moet er gevolglijk van lieden worden, die daartegen niet gehard zijn?

VERT.

(\*) Des Vertalers Vader, anders sterk van gestel, maar zeer vatbaar voor scheurbeuk, en gedurende een tweejarig verblijf op eene plaats, die rondom van poelen omringd was, even ziekelijk, als voor en na gezond, nam al het bovengemelde elken morgen in acht, en was op zijn veertigste jaar bijkans alle tanden en kiezen kwijt. Dit moedigde den Vertaler, wiens gestel genoegzaam hetzelfde is, niet aan tot opvolging van het

gens met een stukje balein, of een salieblad; en hiermede wrijve men tevens de tanden, van welker zuivering er voor de gezond'heid zoo veel afhangt, dat wij daarover hier een weinig meenen te moeten uitweiden.

---

Er bestaat tusfchen tanden en maag eene even naauwe betrekking, als tusfchen maag en gezondheid. Zijn tanden en kiezen buiten ftaat, om het voedsel behoorlijk te kaauwen, dan valt hetzelfde voor de maag veel zwaarder te verteren, en loopt zelfs de gezondfte maag gevaar van hare kracht te verliezen. Verzwakt zij intusfchen en wordt zij ongesteld, dan worden al de vochten, en bijzonderlijk het bloed, ten laafte met raauwe en fcherpe deelen opgevuld. Bovendien fpruit de thans zoo gemeene kiespijn wel dikwijls uit eene of meer holle kiezen, door welke de lucht fmartelijk op het tandvleesch aan derzelve wortel drukt; maar nog menigvuldiger heeft men die vreesfelijke plaag aan verzuim van tandenzuivering te danken; waartoe men zich

het vaderlijke voorschrift en voorbeeld; en hij bezit, bij een langdurig verzuim daarvan, hoe lang ook zelf in vochtige oorden gewoond hebbende, op zijn 54. jaar, nog al zijne tanden en kiezen, en lijdt nimmer pijn daaraan, dan uit fcheurbuik, die hij dan ftraks met gansch andere middelen, dan enkel water, beftrijdt en verwint.



zich niet slechts des morgens, maar ook elken avond voor dat men slapen ging, behoorde te verledigen; opdat de lijmige deelen van het voedsel, dat men des daags heeft gebruikt, ze des nachts niet mogen bederven.

Bij de zuivering der tanden moet men intuschen omzigtig te werk gaan. De kalk der tanden is van eenen bijtenden aard, en moet zorgvuldig worden weggenomen. Vereenigt zij twee tanden als een cement, dan berooft men die tanden door de wegneming der kalk van haren steun, en worden zij welhaast, door aanraking van de tong, of eenig voedsel, geheel los gemaakt. Hetzelfde zal plaats grijpen, als men de kalk toelaat, het tandvleesch aan den wortel der tanden weg te vreten; vooral wanneer men ze inmiddels van het kalkachtig steunfel ontbloot, dat haar aan elkanderen verbindt.

De kalk moet derhalve met geene ijzeren of glazen werktuigen op eenmaal worden weggebroken, maar trapswijze weggeschrapt, met eene breed en stomp afgesnedene penneschacht, door welke het verglaasfel niet kan beschadigd worden. De meeste soorten van ontbindende druppels, inzonderheid de gene, die als specifieke, om de tanden wit te maken, verkocht worden, bestaan uit vitrioolzuur, dat in eenig gedistilleerd water ontbonden is. Zij doen geen eigenlijk goed, maar nemen met de kalk het verglaasfel weg, en bederven dus de tanden voor altoos. Om den aangroei van nieuwe kalk te behoeden, moeten de tanden elken morgen en avond af-

afgewasfchen worden. Dit doe met water, waarin er een weinig gemeen zout kan worden gedaan.

Cremor tartari, en andere zuren, of loogzouten, zijn te bijtend. De laatstgenoemde inzonderheid doen nadeel aan het tandvleesch, en misfchien aan de tanden zelve, die wederom door de zuren van derzelver verglaasfel beroofd, en voor verkanteren blootgefteld, worden. Van den opgenoemden aard zijn intusfchen de meeste *Tandpoeijers*, zoo *Royale* als *Imperiale*, die in de Nieuwspapieren aangekondigd, en door de groote menigte op *goed vertrouwen* blindelings aangenomen worden, zoo als men dit ten aanzien van zoo vele andere uit- en inwendige middelen doet. Ook onder de Tandmeesters vindt men Kwakzalvers in menigte (\*).

Een even veilig als krachtig middel, om de tanden van kalk te zuiveren, is, dat men ze met een fijn poeder van Gum Tragadanth, of met week was bedekke, waaraan de kalk hangen blijft, als men dat bekleedfel wegneemt. Om ze dagelijks te wrijven, kan eene hard gerooste en dan tot een fijn poeder gewrevene broodkorst dienen. Dit is ten volle toereikend, om ze van de lijmige olieachtige deelen van het voedsel, en de fteenige of kalkachtige ftof, te zuiveren. Het brood moet intusfchen niet te zwart geroost worden, alswanneer het een fcherp loogzout bevat, dat fchadelijk zou kunnen worden bevonden. Een fijn poeder van kina, vooral van de

(\*) Hieronder willen wij intusfchen de *Amfterdamsche* Dentisten niet gerekend hebben.

VERT.

echte roode foort, doet nog meer dienst. Hetzelve versterkt het tandvleesch, zonder daaraan ontsteking te verwekken.

Bij het zuiveren der tanden, moeten wij ons van geene borstels of spongiën bedienen, maar van den vinger, die, van de fijnste tepelachtige vaatjes voorzien, een veel beter en geschikter werktuig is. Waarom dan tot andere kunstmatige middelen de toevlugt genomen? Vooral daar de vinger tevens het voorregt heeft van zacht en buigzaam te wezen, en alle onmatige drukking te sterk te gevoelen, om ons het beschadigen van de tanden of het tandvleesch toe te laten. Derhalve kan niets, dan eene kwalijk geplaatste kieschheid, ons weerhouden, van aan den vinger zelfs boven de bestgemaakte tandborsteltjes, de toevlugt te nemen.

Om iets van tusschen de tanden weg te halen, bezige men geene tandenstokers of naalden, van evenveel welk metaal ook. Al, wat daarvan gemaakt is, kan de tanden doen verkanker. Meent men tandenstokers noodig te hebben, dan moeten zij van zacht hout zijn, of het moeten stomp gepunte pennenschachten wezen. Mijns erachtens, behoorde men er intusschen geene te gebruiken; want zij dienen, van welke stof ook, om gaten tusschen de tanden en dezelve los te maken en te schenden. Zij maken ruimte voor de kalk en andere dingen, om zich aan tanden en tandvleesch te hechten. In derzelver plaats bediene men zich na den maaltijd telkens van een dikken en zachten katoenen doek; die intusschen niet meer voldoende wezen zal, als men

men zich reeds aan het tandenstoken heeft gewend.

Overigens is het tandenwaschen, wrijven en borstelen, hoe nuttig en noodig ook, onvoldoende, om voor te komen, dat er zich kalk aan de tanden hechte, en ze vervolgens beschadige. Want de bron van dit kwaad zit niet in den mond, maar komt wezenlijk uit de maag, en een bedorven staat der vochten, waartegen Geneeskundige hulp en eene naar de bijzondere gevallen verschillende leefwijze moet worden aangewend. Zijn de tanden en het tandvleesch scheurbuikig aangedaan, dan zal men zich bij het gebruik van rijp ooft en sommige groentens best bevinden. Voorts kan men veel baat vinden bij herhaalde wrijving met een fijn poeder, voor drie vierde uit fijngestampde kandijsuiker, en voor het overige uit gebrande aluin bestaande (\*).

Het voedsel en de drank, die eene strekking hebben, om kalk aan de tanden voort te brengen, en op te hoopen, zijn alle taaije, lijmige en siltige dingen,

(\*) Suiker is een uitnemend tegengemiddel tegen de scheurbuik. De *Franfche* Geneesheer IMBERT DE LONNES verklaart, dat de gansche equipage van een fchip eenmaal van eene geweldige fcheurbuik verlost werd, door eenigen tijd lang uit enkele noodzaak van fuiker te leven. Welke verdienften de fuiker voorts heeft, vermeldt HUFELAND, *Kunst, enz. I. deel, bladz. 329.* en zal ook uit dit werk nader blijken. Het is voor de tanden niet ondienftig, dat men ze elken morgen met met een weinig fuiker wrijve.

VERT.



gen, als gezouten en gerookt vleesch, kaas, harde eijeren, dusgenoemd jonkerachtig wild, alle foorten van mosfels, boonen, erwten, kastanjes, aardakers, allerlei zuurachtig ooft, wijnedik, wrange wijn, enz. Het spreekt van zelf, dat onrijpe druiven hiertoe behooren, die in den *Bijbel* ondersteld worden de tanden stomp te maken; en al, wat ons aan dezelve eenige onaangename gewaarwording verwekt, kan voor dezelve niet dan nadeelig zijn.

Verre zijn wij van hier de verschillende ongemakken te willen behandelen, waaraan de tanden onderhevig zijn, en te ontwikkelen, wat men, tot bevordering van derzelver uitkomen bij kinderen, verrigten kan (\*); hoe men ze vervolgens, als zij schieff groeijen, of dubbel in den mond staan, te regt kan zetten; wat men bij derzelver wisfeling in acht te nemen heeft; hoe deze ook wel eens bij hoogbejaarden plaats grijpt, en zulke lieden van een nieuw gebit voorzien worden; hoe kwade tanden voorts het beste kunnen worden getrokken, wanneer zulks eigenlijk noodig is, enz. Wij kunnen ons echter niet onthouden van eenige der eenvoudigste en beste middelen tegen de kiespijn op te geven.

Als het ongemak uit eene holle en bedorvene kies ontstaat, kan er in de holligheid een weinig extract van kina worden gebragt, door ze met een daarin gedoopt katoenen watje te vullen. Neemt dit de pijn

(\*) Dit wordt in bijkans alle werkjes en werken over de ziekten der kinderen behandeld.

VERT.

pijn niet weg, dan doope men het watje in cajepu-olie, waarvan de *Zweedsche* reiziger THUNBERG het gebruik in *Europa* invoerde, na derzelver sterke en bijkans oogenblikkelijke uitwerking in *Oostindie* meermalen te hebben gezien; waar jichtige en rhumatische lijdens daartoe hunne eenige toevlugt nemen. Men kan daarvan ook een weinig op dien kant van de wangen wrijven, waar men de pijn gevoelt (\*). De uitmuntende *Göttingsche* Geneesheer RICHTER, heeft voorts bekend gemaakt, dat hij meermalen de geweldigste kiespijn gestild heeft, door een uiterlijk aanwenden van Pimpinell met eene gelijke hoeveelheid Laudanum, en een druppel of twee krachtige olie van kruidnagelen.

Schoon uitwendige hulpmiddelen dit ongemak niet in den grond schijnen te kunnen wegnemen, kan men tot dezelve echter in dringende gevallen veilig de toevlugt nemen; vooral wanneer men ze zoo aanwendt, dat zij het vel der wangen niet ontfteken. Want meermalen zullen zij tijdelijk veel baat aanbrengen. Ontstaat intusschen de kiespijn uit geene plaats, ONTSTAAT INTUSSCHEN DE KIESPIJN UIT GEEHE PLAAT-

(\*) Of die olie ook in den balsam komt, die thans bij den Apotheker VAN SCHOONE te Rotterdam verkrijgbaar, en daar ter stede en daaromstreeks, onder den naam van *Wonderbalsam*, beroemd is, weten wij niet. Dit is zeker, dat dit middel, op dezelfde wijze gebruikt, de hevigste kiespijn vaak oogenblikkelijk stilt. Hetzelve heeft voorts bij kneuzing en verstuiking, en krachteloosheid van ledematen, enz. doorgaans de beste uitwerking.

V E R T.

felijke oorzaak, maar, bij voorbeeld, uit eene bedorvene maag, uit catarrhale, rhumatieke, hysterieke, venerieke of andere kwalen, dan kunnen al de specifiekken, die ooit of ooit ontdekt zijn geworden, de pijn niet wegnemen, voor dat hare oorzaak tevens geheel of ten deele weggenomen is geworden. In mijne eigene praktijk, heb ik de uitwerking van Jeneverolie op holle kiezen krachtiger gevonden, dan die van Laudanum, welke op zijn best genomen onzeker is.



Behalve kiespijn, heerschen er heden ten dage nog een aantal kwalen en ongemakken, die onderling in zekere betrekking staan. De jicht, voormaals een blijvend maar zeldzaam ongemak, dat slechts op de uitwendige deelen van bejaarde lieden viel, woedt thans veel algemeener, zelfs onder de jeugd, en kwelt den lijder in duizend verschillende gedaanten. Het beruchte voet- en hand-euvel van onze voorouders is thans bijkans onbekend; en in plaats van jicht aan handen of voeten, hooren wij dagelijks over zenuwjicht, jicht in het hoofd, en zelfs doodelijke jicht in de maag, klagen. Geen rang, geen ouderdom, geen mensch van zulk of zulk eene leefwijze, schijnt van dien hedendaagschen algemeenen vijand des menschedoms veilig.

De naast bijkomende en nog algemeenere ongesteldheid van onze dagen, is eene uiterste gevoeligheid  
voor

voor elke verandering van den dampkring, of veel-  
 eer eene steeds gevoelige betrekking tot deszelfs  
 werking. Wij staan niet slechts meer dan te voren  
 bloot voor den indruk van elken luchtstroom, en  
 elke afwisseling van koude en hitte, maar het ge-  
 voel van sommigen is zoo ongemeen teeder, dat zij  
 in een gefloten vertrek, zelfs in hun bed, den staat  
 van het weder, even als de rigting van den wind,  
 naauwkeurig bepalen kunnen. Hun ligchamelijk ge-  
 voel raadplegende, plegen deze levende Barometers,  
 naauwkeuriger dan de kunstmatige, aan te kondigen,  
 welken keer het weder neemt, niet alleen, maar ook  
 welken het nemen zal. Nooit had ik kunnen geloof-  
 ven, dat dit laat ontstaan toevoegfel tot de zintui-  
 gen tot zulk eene volmaaktheid kon worden ge-  
 bragt, was ik niet dikwijls getuige van het gevoel  
 geweest, dat eenige menschen er van hebben, als er  
 eene wolk over hun hoofd drijft. Verbazing zou  
 onze min verfinde voorvaders bevangen, zoo zij de-  
 ze bijzondere begaafdheid onzer eeuw beschouwden,  
 maar benijden zouden zij ze haar geenszins.

Men kan zich ligtelijk verbeelden, hoe afhankelijk,  
 broos en veranderlijk, de gezondheid der ongeluk-  
 kige bezitters van dit nieuwe zintuig onder eene lucht-  
 streek wezen moet, waar het weder elken dag, ja  
 bijkans elk uur, verandert. Dus bewerktuigde we-  
 zens kunnen geen oogenblik voor hunnen plaats grij-  
 pendes staat van gezondheid, hunne opgeruimdheid  
 van geest, ja hun ligchamelijk aanwezen, instaan.  
 Is het dan niet zeer waarschijnlijk, dat de geheime  
 oorzaak van verscheidene vreemde en tegenstrijdige



gebeurtenissen van onze dagen in die afhankelijkheid van het weder gezocht moet worden. Om te weten, wat wij van een mensch te wachten hebben, moeten wij thans veelal den Barometer raadplegen, zoo als onze bijgeloovige voorouders de gesternten.

Nog eigener aan het tegenwoordige geslacht, en tevens nog beklaglijker, zijn de heerschende ongemakken op de zenuwen, en vlagen van zwaarmoedigheid. Dit zijn even verschrikkelijke als verraderlijke vijanden, die niet slechts allen ligchaamswelstand vernielen, maar ook alle gemoedsrust en weltevredenheid; vooral wanneer er daarbij onaangename herinneringen, dadelijke gewetensfolteringën, komen, waarvoor veler gedrag den weg maar al te zeer baant. Zij benevelen bij ons de heerlijkste uitzigten op geluk. Zonder den mensch van het leven te berooven, maken zij hetzelfde voor hem ten ondragelijken last. Zonder den dood werkelijk aan te brengen, maken zij, dat hij welkom is als hij komt.

Het is onnoodig, de verschillende gedaanten te ontwikkelen, waarin deze ongefeldheden zich vertoonen. Men vergunne ons nopens haar enkel op te merken, dat zij, in welke naauwe betrekking de ziel ook tot haar staan moge, eigenlijk uit lichamelijke oorzaken kunnen en moeten worden afgeleid. Zij hebben met de voortplanting van de zucht snellijk toegenomen, en de ondervinding leert, dat zij met dezelve in eenen en denzelfden lijder meermalen afwisselen. Het is gevolgelijk hoogst waarschijnlijk, dat zij met dezelve eenen gemeenschap

pe-

pelijken oorsprong hebben, en uit eene en dezelfde, aan onze eeuw bijzonder eigene, bron voortvloeijen. In naauwe vereeniging met jicht en zwaarmoedigheid, bemerken wij voorts meermalen de aanbeijen, voormaals eene kwaal van bejaarde lieden, thans ook van de jeugd, ja een bijkans algemeen heerschend kwaad.

De laatste klasfe der hedendaags zeer algemeen woedende ongesteldheden zijn die van de huid, over welke er in §. 5. der *Inleiding* reeds zoo veel is gezegd. Tusfchen deze en de voorgemelde bestaat de naauwste zamenhang. Ja meest alle spruiten zij uit gebrek aan zorg voor de huid, en voegelijke behandeling van dezelve. Ten gevolge van een onvergeeflijk verzuim in het vroegfte gedeelte des levens, vooral in de jongelingsjaren, is de oppervlakte des ligchaams, door gestadige verflapping, zoo onnatuurlijk ontzenuwd, dat zij onze ligchaams en zielsvermogens als een last drukt, de algemeene overhelling tot de boven vermelde ongesteldheden voedt, en, bijaldien men haar niet in tijds tegenwerkt, nog veel erger en beklaglijker onheilen na zich fleepen moet. Want, welken invloed de huid op het ganfche geftel hebben kan, zal dèrwijze uit het volgende blijken, dat elk, die geen volflagen twijfelbaar is, dat bekleedfel des menfchelijken ligchaams meer in aanmerking nemen zal.

Er zijn aan de huid drie zeer wezenlijke verrigtingen eigen. In haar huisvest het uitgestrektste en nuttigfte van al onze zintuigen, dat des gevoels. Zij is de weg tot die uitwafeming, die het voor-

naamste middel is, dat de Natuur bezigt, om onze vochten te zuiveren; en door de verwonderlijkste bewerktuiging is dezelfde huid geschikt, om zekere heilzame deelen van den dampkring op te nemen, en ons tegen den invloed van andere schadelijke luchtdeelen te beveiligen. Ten dezen einde zijn er ontelbare zenuwen en vaten door de huid henen verspreid, en in gestadige werkzaamheid om te voelen, en gelijktijdig schadelijke deelen af te scheiden en te doen vervliegen, en levenslucht op te florpen.

Bij naauwkeurige berekeningen is gebleken, dat een wezenlijk gezond mensch dagelijks ongevoelig meer dan drie pond overtollige en schadelijke vochten uitwasemt. Men mag derhalve gerustelijk aannemen, dat geen deel des ligchaams van zoo vele en gewigtige werktuigen voorzien is, als de huid, die daardoor met bijkans elke werking des menschelijken levens in verband wordt gebragt. Zij plaatst ons tevens in den onmiddellijksten samenhang met den dampkring, die ons door dat kanaal bijzonderlijk aandoet, en zijnen invloed op onze gezondheid oeffent. Wij gevoelen voorts regstreeks door de huid de hitte en koude der lucht, hare verdikking en verdunning, enz. Langs dezen weg ontwaren wij, althans in derzelver invloed, andere fijnere en minder bekende vloeistoffen, zoo als de Electrieke en Magnetische, om deze alleen te noemen. Uit dezer geestigen en doordringenden aard laat het zich ligtelijk opmaken, welk een groot aandeel zij aan het levensbeginfel moeten hebben, en hoe gewigtig het werktuig is, door welks tusfschenkomst zij ons aandoen. Even

Even gewichtig als de huid voor het uitwendige leven is, is zij ook voor de inwendige huishouding des ligchaams, waar zij bijzonderlijk het groote evenwigt schijnt te moeten bewaren, tusfchen de verschillende fteffels, waardoor het menfchelijke ligchaam in deszelfs levenswerkzaamheden, en dierlijke en geflachtelijke verrigtingen, wordt ftaande gehouden. Ontftaat er in de vochten eenige ftilftand, ophooping, of andere ongeregeldheid, dan is de huid de groote en fteeds vaardige geleider, om de overtollige deelen af te fcheiden, de fchadelijke te doen vervliegen, en aan de gefremde vochten eenen vrijen loop te geven; terwijl er gelijktijdig een kanaal geopend wordt, om vloeibare ftoffen af te weren, die, wanneer zij toegang tot de levensdeelen van hart, brein, enz. kregen, eenen onvermijdelijken dood veroorzaken zouden. Door eene gefchikte werking der huid kunnen vele ongefteeldheden in derzelver eerften aanval gefluit, en die gene, die den menfch reeds werkelijk aangegrepen hebben, het krachtdadigfte geweerd worden.

Geene krankheid, hoe ook genoemd, kan zonder medewerking der huid worden genezen. Van den aard en de gefteeldheid van dit werktuig hangt onze hoop of vrees voor de veiligheid van den lijder af. In de gevaarlijkfte ontftekingskoortfen, als het uitzigt op herftel zeer zwak is, is eene weldadige werking der huid het eenige hulpmiddel, waardoor de bijkans overmeesterde Natuur zich zelve herftelt, en het vergif op eene wonderbare wijze foms in eenen enkelen nacht, uitwerpt. De grootfte kunst van een



Geneesheer bestaat waarlijk in de geschikte behandeling van dit uitgestrekte werktuig, en de regeling van deszelfs werkingen, waar dezelve noodig zijn. Immers weten, om slechts eene bijzonderheid te vermelden, zij, die de weldadige uitwerkselen van eene Spaansche vlieg ondervonden hebben, dat derzelver prikkeling, als een toovermiddel, vaak de pijnlijkste smarten en trekkingen in de inwendige deelen verzacht, ja weggenomen heeft.

Zuiverheid, buigzaamheid en werkzaamheid, van de huid zijn, volgens het opgemerkte, de voornaame vereischten voor de gezondheid van bijzondere personen, zoo wel als van geheele natien. Maar, in plaats van tot de verbetering der huid bij te dragen, denken wij gemeenlijk weinig aan haar; uitgenomen aan die van aangezigt en handen, welke men dikwijls tot het bedriegelijke peil van zijne gezondheid maakt. Ik houd mij althans overtuigd, dat de meeste lijdens en herstellende kranten, die zoo bezorgd zijn, om hunne inwendige lichaamsdeelen door krachtgevende dranken te verfrischen en te versterken, zelden, zoo ooit, voor hunne uitwendige oppervlakte zorgen; offchoon dit even gewigtig, als het andere, ja mischien nog noodiger is. Van hier, dat de huid van herstellende lijdens vaak zoo verslapt en verstoep is, dat zij bij de geringste verandering van weder voor koude vatbaar zijn, en, naar mate zij zich in de lucht begeven, meer en meer voor weder instorten blootstaen.

In dit land worden de kinderen in de middelste en lagere volksrangen mischien beter behandeld, dan in

in de meeste gewesten van het vaste land; daar een herhaald en dagelijksch baden der kinderen, zoo als ik met zekerheid weet, nergens zoo algemeen in gebruik is, als in *Engeland*. Zoo haast intusfchen de kinderen zekeren ouderdom bereiken, wordt die oefening er wederom even algemeen verwaarloosd. Na de bereiking van het tiende of twaalfde jaar, wordt er zeer weinig aan de oppervlakte des ligchaams gedacht. Dus wordt de grond voor tallooze kwalen gelegd, en bijzonderlijk voor die scheurbuikige kleur, die nu bijkans algemeen plaats grijpt, en meer of min met andere heerschende kwalen samenhangt. Als wij verder in jaren vorderen, neemt deze gesteldheid der huid nog meer toe, inzonderheid uit hoofde van de leefwijze, die men in hoogere rangen volgt. Wij beginnen ons dan aan een zittend leven, aan denken, en aan het genot van vermaken, te gewennen. De Dame, de man van fortuin, en de arme Geleerde, die onophoudelijk blokken moet, dezen hebben alle meer beweging en ligchaamsoefening noodig, dan waartoe zij zich verledigen, of kunnen verledigen. Dit alleen kan eene vrije uitwaseming bevorderen, en de oppervlakte des ligchaams verlevendigen; maar gemeenlijk staat het gansche werktuig bij hen stil, en wordt het vel samengetrokken en verzwakt.

De arbeidsman, ja, werkt aanhoudend en ijverig; maar, schoon zijn arbeid in het zweet zijns aanschijns zijn vel meer levendig en werkzaam houdt, hetzelfde wordt nooit genoegzaam zuiver gehouden, en men verhoedt in die standen niet, dat hetzelfde door de

uitwasemende deelen verstopt worde. De kunstenaar en handwerker arbeiden zittende, en in eene beslo-  
tene onzuivere lucht. De laatste bezigt bij zijne  
werkzaamheden doorgaans nadeelige dingen, en ver-  
liest ten laatste het gebruik der huid aan sommige  
deelen van zijn ligchaam ganschelijk. De wellusteling  
en zwelger lijden niet minder, dan de opgenoemden;  
daar zij de werkzaamheid der huid door buitenspo-  
righeden van allerlei aard krenken, en geene voor-  
zorg ten behoeve van dat veerkrachtig weeffel nemen.

Onze gewone kleedingsstoffen, de flanel uitgezon-  
derd, zijn ongeschikt, om eene vrije uitwaseming te  
bevorderen. Ons steenkolenvuur, en, wat nog erger  
is, een rijkelijk inzwelgen van warme dranken, bren-  
gen grootelijks tot verslapping van het vel toe. Voe-  
gen wij bij deze lijst van aanleidende oorzaken onze  
onbestendige lucht, die de oppervlakte des ligchaams  
op het eene uur van den dag versterkt, op het an-  
dere verslapt, beurtelings verhit en verkoelt, en  
gevolgelyk alle eenparige werking verstoort; dan be-  
grijpt men ligtelyk, dat de huid om deze redenen  
bijkans algemeen bedorven wezen moet, en dat dit  
wezenlyk eene voorname bron van verscheidene der  
heerschende krankheden is.

Is de werkzaamheid der oppervlakte bedorven, zijn  
de duizenden van mondjes, die tot eene gestadige  
zuivering en vernieuwing van onze vochten bestemd  
zijn, verstopt, bij aldien niet gesloten, is het fijne  
zenuwweeffel na genoeg van deszelfs veerkracht be-  
roofd, zoo dat het een ondoordringbare malienkol-  
der wordt, dan behoeft men zich niet te verwonde-  
ren,

ren, dat wij zoo vaak door een gevoel van drukking en bekommering verontrust worden, en dat dit ongemak in menig geval op eene neerslagtige moedeloosheid, en ten laatste op eene volstrekte zwaarmoedigheid, uitloopt? Vraag hem, die hieraan lijdt, of zijne geweldigste aanvallen van zielszwakheid niet steeds door koude, bleekheid en eene rilling aan de huid, worden voorafgegaan; en of zijne inwendige gewaarwordingen niet dan de gunstigste zijn, als de oppervlakte zijns ligchaams levendig en warm is, en onbelemmerd uitwasemt.

Kortom de trappen van ongevoelige uitwaseming zijn voor hem de zekerste Barometer van den staat zijner ziel. Is onze huid in wanorde, dan is de vrije in- en uitgang voor de Electriche, Magnetische en andere stoffen, die ons bij de verandering van weder aandoen, belemmerd. Dus is de oorsprong der uiterste gevoeligheid voor de verschillende omwentelingen in den dampkring niet langer een raadsel. Want, bij eenen gezonden staat des ligchaams, zullen dezelve voor ons geen kwaad gevolg hebben. Letten wij voorts op de scherpe vochten, die er bij een onvolmaakt staat van uitwaseming in ons ligchaam achterblijven, en op de gevoeligste zenuwen en vliezen vallen, dan zullen wij nog beter begrijpen, hoe kramp, of trekkingen, de folterende smarten van jicht en rhumatismus, en de groote verscheidenheid van huidziekten, in de laatste jaren zoo hardnekkig en algemeen geworden zijn.

Het evenwigt der vochten, en de omloop des bloeds, worden ook in geene geringe mate door de



huid bepaald; zoodat, als deze vochten dik worden en tragelijk vloeijen, de groote hoeveelheid van het bloed naar de binnenste deelen terug gedreven wordt. Dus wordt er eene gestadige volbloedigheid verwekt. Hoofd en borst worden sterk gedrukt, en de buitenste deelen, vooral de lagere uiteinden des lichaams, zijn kil en levenloos. Onder warme luchtstreken, in *Italie*, bij voorbeeld, ontmoet men zelden de thans onder ons zoo gemeene ziekte der aanbeijen, hoe weelderig en zinnelijk men aldaar ook leven moge. Want de uitwaseming is aldaar steeds vrij en onbelemmerd. Onder ons vindt men daarentegen lieden, die hunne gansche oplettendheid aan de genezing van die ongemakkelijke kwaal wijden.



Wat er nu tot verhelping en fluiting der opgenoemde ongesteldheden behoorde te worden aangewend, is ingewikkeld reeds eenigermate aangeduid, door de aanmerking, dat de jeugd, bij haar opwasfen, het vorige baden te zeer verwaarloost. Men behoorde hetzelfde daarentegen door zijn gansche leven henen voort te zetten; en het is niet genoeg, dat eenige weinige der gegoedste familien van tijd tot tijd de minerale wateren gaan gebruiken, en zich aldaar tevens baden, noch dat zij vermaaks- of gezondheidshalve gebruik van opgerigte Badhuizen maken. Er moeten gansch andere maatregelen worden genomen, zoo wij ernstig wenfchen, een verbasterd ge-

geslacht in deszelfs kracht hersteld te zien. Daartoe moeten er al meer en meer huisfelijke baden worden ingevoerd, die bij de ouden zoo algemeen in zwang waren, ja nog voor eenige eeuwen door gansch *Europa* henen gevonden werden, en uitnemend geschikt waren, om de toenmalige melaatschheid in haren loop te helpen fluiten (\*).

Het gebruik van zulke baden mag als een uitnemend middel, ter verligting van zielskwelling en lichaamslijden beide, worden aangemerkt. Het is niet slechts eene reiniging van de huid, waardoor er aan dezelve een nieuw leven verschaft, en hetzelfde tot deszelfs werkzaamheden geschikter gemaakt wordt; maar het baden verfrist, om dus te spreken, ook den geest, en spreidt over het gansche gestel een gevoel van gemakkelijkerheid, aangenaamheid en genoegen. Het weert de verstopping uit de wijdere vaten, zoo wel als uit de engere en allerfijnste. Het geeft eenen gelijkelijk vrijen omloop aan het bloed, en behoudt die wondervolle overeenstemming tusschen onze inwendige werktuigen, van welker voortdoring onze gezondheid en krachten zoo zeer afhangen.

Iemand, die naar lijf en geest afgemat is, zal meer verfrisching uit de weelde van een laauw warm bad scheppen, en zal zijne onrust daardoor krachtadiger

(\*) Ten welken einde, en tot bedwang van het S. Antoniesvuur, elke stad van aanbelang voorts, op eenigen afstand van haren omtrek, een Leprozenhuis oprigtte, zoo als *Rotterdam* aan de *Schie*, 's *Hage* aan het *Zieken*, *Leyden* buiten de *S. Antoniespoort*, enz.

verdrijven, dan door zich in rijkelijke plenging aan BACCHUS toe te geven. Het bad kan eveneens aanbevolen worden, als eene heerlijke wijkplaats, om voor een tijd den ongunstigen invloed des dampkrings te ontwijken; en menschen, die het ongeluk hebben, van voor uitwendige indrukken vatbaar te zijn, zullen zich er uitnemend wel bij bevinden, als zij zich bij onaangenaam weder in het bad begeven, en er als in een element ademen, dat minder van schadelijke deeltjes overladen is. Want, ofschoon men het laauwe bad, welks warmte aan die van het bloed gelijk staat, gemeenlijk beschouwd heeft als geschikt, om het ligchaam slap en week te maken, dit begrip is gewisfelijk ongegrond.

Het laauwe bad kan dan alleen eene verzwakkende uitwerking hebben, als deszelfs warmte die van het menschelijke ligchaam te boven gaat; zoo als in het *Heete* en *Koningsbad* te *Bath*; van welke beide baden de warmte die van het bloed tusfchen de 18 en 20 graden te boven gaat. Baden van zulk eene onmatige warmte, moeten niet in derzelver natuurlijke staat gebruikt worden, maar met koud water getemperd; uitgenomen bijzondere gevallen, waarin zij door een Geneesheer opzettelijk mogen worden aangeraden. Daarentegen kan men de laauwe baden, ter warmte van tusfchen de 96 en 85 graden van FAHRENHEITS Barometer, allezins veilig gebruiken; en dezelve zijn zoo ver van de fpanning der vaste deelen te verflappen, dat zij teregt aangemerkt kunnen worden, als een der vermogendfte en algemeen nuttigfte verfterkingsmiddelen, waarmede wij bekend zijn.

zijn. Zij hebben, in plaats van het ligchaam te verwarmen, eene verkoelende uitwerking. Zij vermindern de snelheid van den pols, en herstellen daarin eene natuurlijke evenredigheid, als men den daartoe vereischten tijd, en ook niet langer, in het bad blijft.

Hierom zijn laauwe baden uitnemend nuttig, als het ligchaam uit evenveel welke oorzaak verhit is; het zij na eene uit reizen spruitende vermoeijng, of na eene sterke ligchaamsoefening, of na eene geweldige inspanning of beroering van den geest. Want zij stillen de onstuimige en ongeregelde ligchaamsbewegingen, en zetten gevolgelijk in den srikstten zin aan het stelsel nieuwe kracht bij. Hun vermogen van te verzachten, te bevochtigen en te doen opzwellen, draagt veel bij tot de vorming en den groei van jonge lieden, en zij zijn van bijzonderen dienst voor hen, wier gestel bijzonderlijk overhelt, om de vastheid van bejaarde personen te vroeg aan te nemen. Zij strekken dus inzonderheid, om des menschen jeugdigen staat te verlengen, en het naderen der manbaarheid eenigen tijd te vertragen. Deze uitwerking hebben de laauwe baden gelijkelijk in de koudste en heetste gewesten des aardbodems.

Uit het aangevoerde laat het zich ligtelijk opmaken, in welke bijzondere ongesteldheden het laauwe bad van de grootste nuttigheid zijn kan, en bemerkt men de reden, waarom hetzelfde zoo uitnemend dienstig bevonden wordt bij verlamming, kramp, galachtige, teringachtige, hypochrondrische en hysterische ongesteldheden, en dolheidsvragen, even als bij een  
fcher-



fcherpen en bedorvenen staat des bloeds, een scheur-  
buikigen en melaatschen huiduitslag, enz. Een in  
het oog loopend gevolg van de gewoonte van zich  
te baden is eene verzachting en vernieuwing van het  
uiterlijke bekleedsel des ligchaams. Het doet de druk-  
king van buiten op het ligchaam sterker op ons wer-  
ken. Hierom valt het ademen, vooral wanneer  
men pas in het bad getreden is, meermalen eenig-  
zins moeilijk, tot dat de spieren, door de gewoon-  
te van baden, tot eene grootere maat van tegenstand  
gehard zijn geworden.

Die uitwerking van het bad, dit moet hier niet  
verzwegen worden, is wel bij de meeste menschen  
van geenerlei aanbelang, maar vereischt in eenige bij-  
zondere gevallen de grootste voorzigtigheid, ja zelfs  
een ganschelijk vermijden van het bad; bij voorbeeld  
voor volbloedige menschen, die bij een ligtvaardig  
gebruik van het bad gevaar loopen, dat er eenige  
inwendige bloedvaten van hen bersten. Doch ver-  
dere voorschriften voor de veiligheid van het gebruik  
van laauwe baden voor gezonde menschen behoeven  
er hier ook niet te worden gegeven, dan dat men  
zijn ligchaam straks heeft af te droogen, en wat er  
verder reeds ten opzichte van het baden van kinde-  
ren is opgemerkt. Het gebruik van laauwe baden  
voor kranken hangt van de bijzondere gevallen en  
gesteldheid der lijdens af; waaromtrent men zich naar  
den raad des Geneesheers te gedragen heeft.

Wat nu voorts het koude bad aangaat, daarover  
en over het zwemmen, dat zich daarmede laat ver-  
eenigen, zal er aan het einde van dit werk afzon-  
der-

derlijk gehandeld worden. Hier ter plaatse gewagen wij voorts nog met een enkel woord van het dusgenoemde *Luchtbad*; eene late uitvinding, nopens welker uitwerking men nog tot geene genoegzame zekerheid is geraakt. De ondervinding leert, dat men, het naakte ligchaam gedurende een korten tijd voor eene matig koele, ja koude, lucht blootstellende, uitwerkingen ontwaart wordt, welke eenigzins aan die van een koud bad gelijk staan; inzonderheid die van eene aangename hitte, welke zich over het gansche ligchaam verspreidt, nadat hetzelfde wederom is aangekleed. Men loopt weinig gevaar van bij zulk eene gelegenheid koude te vatten. Want op eene plaats, waar wij in onze gewone kleeding reeds eene zekere maat van koude ontwaren, zal deze niet sterk toenemen, al ontkleeden wij ons geheel.

Er kan tevens worden opgemerkt, dat wij, met het geheele ligchaam naakt, minder van de uitwerking van koude te duchten hebben, dan als het eene lid minder gedekt is dan wel het andere; het hoofd intusschen hierbij uitgezonderd; waaromtrent wij allen, die een zittend leven leiden, en zich aan de studie overgeven, durven aanraden, om met een ongedekt hoofd in eene opene en zelfs in de koudste lucht te wandelen. Dit is een uitnemend middel, om het hoofd te versterken, en die ongemakken te weren, welke er uit een ingespannen denken kunnen spruiten. Tot het gezegde bad kan men zich van een ruim vertrek met opene vensters haast even goed, als van de opene lucht, bedienen; en hetzelfde verdient

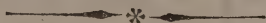
dient zekerlijk, dat men er verder de proef van neme (\*).

Onbetwistbaar zal men er baat bij vinden, als men het ligchaam vaak met wollen doeken wrijft, of hetzelfde borstelt. Dit prikkelt de vezelen, doet den loop des bloeds naar de uitwendige deelen toenemen, en bevordert eene vrije uitwaseming, te gelijk met al de overige ontlastingen. Menschen van een teeder gestel, van een zittend leven, of die aan schielijke nepen in de pezen, kramptrekkingen en verlamming, onderhevig zijn, kunnen die ongefeldheden verligten, of liever voorkomen, door zich het geheele lijf, vooral armen en beenen, des morgens en des avonds met ruwe lappen of zachte borstels te laten wrijven, tot dat het vel rood wordt. Deze wrijving is voor oude lieden nog nuttiger, dan voor jonge, en kan de heilzame uitwerkingen van ligchaams-

(\*) Lord MONBODDO, de schrijver der *Ancient Metaphysics*, die, in Mei 1799, in deszelfs negentigste jaar overleed, plagt zich tot in een hoogen ouderdom gansch ongekleed in de opene lucht tot sterke ligchaams-oefeningen te begeven. Hij zalfde daarbij zijn ligchaam, zoo als de Ouden, met olie, waarin specerijen gemengd waren; vooral bij zekere gesteldheden van den dampkring. Zelfs bij het onguurste weder wilde hij in geene koets gaan. Dit beschouwde hij als eene onverschoonlijke verwijfdheid; en hij reed jaarlijks te paard van *Edinburgh* naar *Londen*, en elders. Diep in de zeventig jaren was die eerwaardige en beminnelijke man even vlug, en in menig opzigt even sterk, als tusfchen de dertig en veertig jaar.

oefeningen grootendeels voortbrengen, de kleur des gelaats verlevendigen, en den grijsaard als verjongen (\*).

De Ouden paarden dat wrijven met het baden, waaromtrent men wel niet kan zeggen, dat hetzelfde ons eene bestendige jeugd verschaffen kan, maar echter verzekeren, dat het eene zeer ongemeene en uitnemende strekking heeft, om dien gelukkigen staat te verlengen. Het houdt al de vaste deelen zacht en lenig, en maakt, dat al de gelederen des ligchaams zich naar genoegen laten buigen. Hierdoor werkt het dien als ter sluiks inkruipenden ouderdom krachtadig tegen, die de vochten trapswijze uitput, en de bestanddeelen des ligchaams van derzelver veerkracht berooft. Niet minder zeker is het, dat het baden een der krachtigste middelen is, om ligchaams schoonheid te behouden, en dat de natien, onder welke het in gebruik is gebleven, zich gemeenlijk door fraaiheid van leest en schoonheid van gelaat onderscheiden.



Een gematigd verlangen, om de oppervlakte des ligchaams voor het oog aangenamer en schooner te maken.

(\*) Dit bewijst Profr. WENZEL, *Kunst om gezondheid, jeugdige kracht en schoonheid, te behouden*, *Nederd. vert. blad.* 88. met het voorbeeld van eenen hem bekenden man van 87. jaren; en de natuur zelve schijnt ons tot zulk een wrijven te noodigen, als zij eenige jeukte over ons ligchaam verspreidt.

VERT.

I. DEEL.

O



maken, is ver van beuzelachtig en nietig te wezen (\*). Hetzelve heeft geene min weldadige uitwerking, dan de pogingen van menigen valschen Wijsgeer, die eene reeks van jaren opoffert, om zijne denkbeelden in zekeren stelselmatigen vorm te gieten, en nog niet eens in de bereiking van zijn oogmerk slaagt. Ik heb menigvuldige gelegenheden gehad, om waar te nemen, dat het verlangen naar schoonheid, als het niet buitensporig is, de bron van menige deugdzame en prijzenswaardige pogingen blijkt te wezen, en de zorg voor het behoud der gezondheid grootelijks bevordert; maar ik ben ook overtuigd, dat hetzelfde verlangen vaak tot ongeschikte handelwijzen voert, en dat men, geen regt denkbeeld van schoonheid hebbende, om eener gewaande schoonheids wil (†), niet slechts zijne bovenal dierbare gezondheid benadeelt, maar soms het leven zelf opoffert.

Menigvuldig zijn de voorbeelden van jonge Dames, die, om in blankheid van vel en schoonheid toe te nemen, de ruime lucht vermijden, eene verflappende

(\*) Hierom schroomde Profr. WENZEL geenszins, zijn zoo even gemeld werkje door deszelfs titel voor lieden, die door dat verlangen geregeerd worden, alzins begeerlijk te maken, ja is de laatste afdeeling van dat werkje, welke *de kunst om de oppervlakte des lichaams te verfraaijen* behandelt, ook haast de belangrijkste van alle.

VERT.

(†) Waaromtrent de denk- en handelwijze van zoo vele wilde en min beschaafde volken zoo allerbuitensporigst is.

VERT.

de leefwijze leiden, lang vasten, lang slapen, hare bedden warmen, enz. enz. Maar, helaas! de uitkomst beantwoordt niet aan hare verwachting. Zij verliezen met hare blozende kleur tevens hare gezondheid. Anderen, die meer moeds hebben, eten kalk, drinken wijnedik, dragen kamfer op de bloote huid, en wrijven ze er in, of nemen de toevlugt tot andere even schadelijke middelen, bij welker gebruik zij even slecht staan. Aan deze laatstgenoemde geef ik den naam van *mindere schoonheidsmiddelen* (*minor cosmetics*). Andere van nog verschrikkelijker aard schroom ik haast te noemen, daar het onbetwistbaar de vernielendste zelfstandigheden zijn, waarmede wij bekend zijn. Kwik en lood zijn daarvan onder verschillende gedaanten ongelukkig al te vaak de bestanddeelen; het zij die middelen uit watertjes, poeders, smeersels of zalven bestaan.

Dat die twee zelfstandigheden door het vel, zoo wel als door de maag, aan de omlopende vochten kunnen worden medegedeeld, behoeft, na hetgene er nopens de huid gezegd is, geen verder betoog. Lood vooral kan, als het eenmaal in het ligchaamsgestel is gebragt, in hoe kleine hoeveelheden ook, door geene kunst worden weggenomen, en mist niet de schadelijkste uitwerkingen te hebben; zoo als zamentrekking en opkrimping der ledematen, geheele verlamming, verzwakking en de smartelijkste kolijkpijnen. Behalve deze meer in het oog loopende uitwerkingen, veroorzaakt een gestadig uitwendig gebruik van lood en kwik, als schoonheidsmiddelen, kramp aan elk deel des ligchaams, flauwtes, zwak

heid op de zenuwen, catarrhale ongesteldheden en puisten in long en ingewanden. Dit alles vereenigt zich, of kwelt den mensch afzonderlijk, naar de verschillende omstandigheden, tot dat het verschrikkelijke tooneel ten laatste met longtering of andere afloopt.

De *schoonheid der huid*, waarover er hier gehandeld wordt, is met andere woorden *gezondheid der huid*. De spiegel der overeenstemming van de inwendige deelen met derzelver oppervlakte, of, als men mij de uitdrukking wil veroorloven, *zigtbare gezondheid*. Er bestaat eene zoo innige betrekking tuschen onze in- en uitwendige vaten, dat bijkans elke afwijking of ongeregeldheid in de werktuigen van binnen zich het eerste aan de oppervlakte van buiten vertoont, en bijzonderlijk aan het gelaat. Hoe vaak treft ons niet het voorkomen van iemand, die zich zelven volkomen gezond acht, maar wiens slecht gesteld gelaat, de uitwerking van eenige in het ligchaam verborgene ziekelijkheid, binnen weinige dagen de vrees regtvaardigt, welke wij bij onze laatste zamenkomst opvatteden.

De Natuur heeft het wijzelijk dus verordend, dat het eerste aanbreken van inwendige ongeregeldheden door het gelaat aangekondigd wordt; maar wat gebruik maken wij gemeenlijk van die aankondiging? Wij weigeren, ons haren weldadigen wenk te nutte te maken; en een aanhoudend gebruik van verderfelijke zelfstandigheden doet ten laatste, in plaats van onze bedoeling te vervullen, die schoonheid tanen en verdwijnen, die wij meenden te behouden en te ver-

vermeerderen. Wij verbeelden ons, het vel te kunnen verbeteren, zonder op de zuiverheid der vochten te letten; offchoon wij om iemand lagchen zouden, die eene beslagene tong poogde te zuiveren, door ze gestaag te schrappen, in plaats van het bederf in de maag, waaruit dat kwaad sproot, genoegzaam te bestrijden.

Op grond van het aangevoerde, waag ik het, elk schoonheidsmiddel (\*), welks samenstel voor het

(\*) Voor zulke lezers of lezeressen, als er evenwel gebruiken willen, in plaats van vermogender middelen tot behoud van de schoonheid des gelaats te bezigen, kan het dienstig zijn, dat wij hun twee uitwendige middelen aanwijzen, tot welke zij zich, in plaats van tot de gevaarlijke en vernielende uitvindingen van kwakzalvers kunnen wenden. Volgens Dr. WITHERING, een uitmuntenden *Birminghamsen* Geneesheer, levert een afkooksel van Mierikwortel in melk een der veiligste en beste middelen van dien aard op. Eene andere uitvinding tegen puisten, en onverouderden huiduitslag, is versch uitgeperst sap van huislook, met eene gelijke hoeveelheid van zoete melk, of room, en zachte laxermiddelen. Intusschen zijn alle uitvindingen, van welken aard ook, ten gezegden einde dwaas en beuzelachtig, als de inwendige toestand des ligchaams verwaarloosd wordt, of als men ze voor alleen voldoende probatums houdt. Zulke dingen bestaan er niet, en men mag zich even ligtelijk vleijen, een Neger blank te maken, als een scheurbuikigen of anderen uitslag weg te nemen, zonder op den algeheelen toestand des ligchaams te letten, en bijzonderlijk op de vochten, waaruit die ongeregelheden spruiten.



algemeen geheim gehouden wordt, eene uitvinding van bedriegers te noemen. In plaats daarvan beveel ik de drie volgende middelen aan: *Voorreest*, eene behoorlijke zorg voor de ongevoelige uitwaseming, waardoor de natuur, genoegzaam ondersteund, alle scherpe of nuttelooze deelen uitdrijven, en het ligchaam in eenen bestendigen dampkring van lenigenden wasem gehouden worden zal, dat eene soort van dampbad is, en het krachtigste middel, om het ligchaam welgesteld en buigzaam te houden, en daarover eene levendige kleur te verspreiden. *Ten tweede*, de zuiverheid der vochten, die gelijkelijk van eene vrije uitwaseming en een ongehinderd verteringsvermogen afhangt. Het *derde* vereischte tot een goed en gezond voorkomen is eene gelijkvormige verdeling der vochten, of, met andere woorden, een vrije en ongehinderde bloedsomloop; daar zelfs de zuiverste vochten, als zij te sterk naar het hoofd gedreven worden, onaangename gevolgen hebben; zoo als onnatuurlijke roodheid, een opgeblazen aangezicht, vapeurs, enz. waarover Dames van een zittend leven zoo dikwijls klagen.

Daarentegen vermijde men alle onmatig en geweldig dansen, daar de schiekelijke overgang van hitte tot koude niet slechts den algemeenen toestand der huid verergert, maar ook het grootste nadeel aan de schoonheid toebrenkt. Men onthoude zich van een te herhaald en overbodig gebruik van punch, zware wijnen, en verhittende dranken van allerlei aard. Mijns erachtens, is naauwelijks eenig ding vernielender voor de bloem van jeugd en manbaarheid, dan dat vloei-  
baar

baar vuur, dat het bloed met ontvlambare deelen vult, dezelve naar het gelaat drijft, het aangezigtsvel doorboort, en met vlekken vult. Geene suiker, noch eenig ander bijvoegfel, dat het gehemelte streelt, vermag die vochten van derzelver schadelijke hoedanigheden te berooven; en zelfs de aangenaamste van die verleidende dranken is zeer gevaarlijk.

Wacht u insgelijks van alle overbodig gebruik van warme dranken, als koffij, chocolade en thee, vooral van dat van den laatstgenoemden drank, waarin men zich hier te lande meer dan in eenigen anderen te buiten gaat. Heet en onmatig gedronken, verflapt de thee niet slechts de verteringswerktuigen, maar veroorzaakt zij ook ophooping van vochten in het gelaat, en verzwakt zij vaak de uitwaseming. In *China*, waar er zelfs aan de keizerlijke tafel niets dan thee wordt toegediend, maar men intuschen onder de Keizers en elders zeer vele langlevende menschen ontmoet, mag eene warmere luchtfreek die uitwerking der thee tegenhouden, hier te lande schaadt zij gewisfeljk.

Ligtelijk roer ik hier nog een ander onderwerp aan, dat haast niet minder belangrijk is, dan de vorige; namelijk, de verschillende dingen, die door Confiturier en Pasteibakker vervaardigd worden. Dezelve zouden min schadelijk zijn, konden zij zonder gist en vettigheid gebakken worden, welke de maag met een kleverig slijm en eene garstige stof vervullen, waardoor de klieren van den buik verstopt, en de voorgemelde ongesteldheden der huid sterk bevordert worden.

---

## ZESDE AFDEELING.

*Wat er ten aanzien der kleeding verdient te worden opgemerkt, en welke stof en vorm daarvan voor de gezondheid de beste mag worden geacht.*

**B**ij het beschouwen der verschillende kleedingstukken, heeft men, zoo op derzelve stof, als op derzelve vorm, te letten. Onze kleedingswijze kan ongemak, krankheid, ja den dood, veroorzaken; *vooreerst*, als wij daardoor eenige onderstelde gebreken des ligchaams trachten te verhelpen, en dit op geene onschadelijke wijze kan worden gedaan; *ten tweede*, als de kleeding uit ongeschikte stoffen bestaat, van welke men zich of uit noodzakelijkheid bedient, of om dat men zich naar de grilligheid der Mode schikt. Om niet belagchelijk te worden, volgen wij de heerschende Mode van den dag; maar, schaadt die inschikkelijkheid aan onze gezondheid, dan straalt er eene groote zwakheid daarin door, dat wij ons door den stroom laten wegslepen; en schoon wij door afwij-

wijking van de Mode, onzinnige gedachteloozen voor een oogenblik mogen doen lagchen, wij zullen aan het einde zegevieren, als wij den moed hebben, om ons tegen die dwingelandin aan te kanten, wanneer hare willekeurige bevelen het dierbaarste, dat wij bezitten, krenken; ja wij zullen het genoeg hebben, van kledwijzen in te voeren, die gelijkelijc gezond en bevallig zijn. Gelukkiglijk begint men ten dezen opzigte eenigermate voor zich zelve te denken, en vinden wij alles om ons henen minder walgelijk eentonig, dan voorheen, toen eene blinde opvolging der Mode mans en vrouwen beiden als in uniformen kleeedde.

De algemeene hoedanigheden van eene goede kleding zijn de drie navolgende: 1. Dat zij niet te hard en onbuigzaam zij, geene vrije en gemakkelijke beweging van de ledematen hindere, en noch te zwaar noch te knellend zij; 2. dat zij het ligchaam in die mate van getemperdheid houde, welke de aangenaamste, en voor de verschillende verrigtingen en bewegingen van den gezonden mensch de voegelijkste, zij (\*); 3. dat zij geene nadeelige uitwerking voortbren-

(\*) Bij vochtig en koud weder zij de kleding eenigzins warmer, dan gewoonlijk. Des zomers verwarmen zich niet te veel, maar in den herfst zorg men tegen al, wat de uitwaseming verstoren kan, en zij men des morgens en des avonds zwaarder gekleed, dan des daags. Men regele zijne kleding steeds meer naar de afwisseling van het hier te lande zoo onbestendige weder, dan naar Almanach of Mode; ten zij men zich



brenge, het zij door de uitwaseming onnoodig te doen toenemen, het zij door te veroorzaken, dat men te veel vocht, enz. uit den dampkring naar zich neme.

Een voornaam vereischte in eene goede kleeding bestaat in hare geschiktheid tot het ontvangen, weren en uitlaten, van hitte en koude. Deze nu hangt niet slechts van de stof en den vorm der kleeding af, maar ook van de kleur. Kleederen van eene ligte kleur trekken de warmte het minste aan, en zijn

genoegzaam harden kan, om het gansche jaar door eenerlei kleeding te blijven dragen, dat bovenal nuttig wesen zou. Over de stof, die men als dan zou hebben te bezigen, welhaast in den Tekst nader. De vorm behoorde ook meer overeenkomst met de *Romeinsche* Toegas te hebben, dan onze gewone zomerkleeding heeft. Daar wij broeken dragen, behoeft ons bovenkleed wel zoo lang niet te zijn, als dat der *Romeinen* was; maar, zoo als dit buik en dijen bedekte, behoorde het onze zulks ook te kunnen doen. Kortom wij bedoelen overrokken, die van voren breed over elkanderen slaan, als men ze toeknoopt, dat in den zomer zou moeten worden gedaan, zoo haast men eenig gevaar kon loopen van na gevatte warmte merkelyk te bekoelen. Zulke overrokken zouden des winters zwaarder kunnen zijn, en men zou zich daaronder zwaarder kunnen kleeden, dan des zomers. Ja men zou daarover henen dan nog een of meer zulke schoudermantels kunnen hangen, als werker last de sterkere sekse zoo goedgunstig van de zwakkere heeft overgenomen, en buiten welke deze het schijnt te kunnen stellen.

VERT.

daarom bij warm weder de dienftigfte. Stoffen van eene zeer gladde en blinkende oppervlakte kaatsen de stralen der zon terug, die er niet door kunnen dringen. Hierom is het in warme landen nuttig, dat men hoeden drage, die met groen of wit gewast linnen overkleed zijn, en gladde blinkende schoenen, sterk geklenderde tabbaarden, en wat des meer is. Voor het gezigt zijn schitterende kleuren nadeelig. Hierom moeten lieden, die zwak van oogen zijn, geen karmozijn of fcharlaken dragen, noch veel met lieden omgaan, die het dragen. Heel witte kousen, stalen knopen, gouden en zilveren galons, en alle versiersels van dit slag, benadeelen het gezigt.

Daar *wollen* stoffen, op de huid gedragen, haar prikkelen en zachtjes wrijven, veroorzaken zij warmte. Door derzelver gebruik wordt de dierlijke Electriciteit uitgelokt, de uitwaseming bevorderd, de uitgewasemde vochten aangetrokken, en, uit hoofde van den poreusen aard der stoffen ligtelijk wederom geloosd.

*Linnen* vermindert de veerkracht der huid, vermeedert de innerlijke warmte, en behoudt gelijktijdig, uit hoofde van deszelfs digtheid, te gereedelijk de uitgewasemde deelen, en ontlast zich daarvan min spoedig, dan wol. Hierom brengen vuile hemden een onaangenaam verkoelend gevoel voort, en beletten de uitwaseming; vooral, wanneer zij van zwaar dik linnen gemaakt zijn, en niet geregeld dag voor dag verwisfeld worden.

*Zijde* veroorzaakt eene zachte prikkeling, maar bevordert de uitwaseming niet genoeg; ofschoon het uit den dampkring minder vocht naar zich neemt, dan

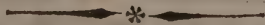
dan linnen. *Gewast dock* bevordert de uitwaseming ongemeen, maar laat de uitgewasemde deelen niet vervliegen, en kan hierom enkel in zekere ongeteldheden van nut zijn. *Katoen* staat tusfchen wol en linnen in, vermeedert warmte en uitwaseming, zuigt de uitgewasemde vochten in, houdt ze ten nadeele van den drager van zulke kleederen bij zich, en trekt als de wol gereedelijk nadeelige en besmettelijke stof aan.

Alle foorten van *bont* zijn meer fchadelijk, dan nuttig, zoo uit hoofde van derzelver beftanddeelen, als van de wijze, waarop men ze fatzoeneert. Zij bevatten vele loog- en olieachtige deeltjes. Zij zijn gemeenlijk te dik en ongelijk op de oppervlakte. Zij prikkelen te fterk, en doen de uitwaseming toeneemen, door den toevloed van vochten naar de huid te bevorderen. Zij laten de uitwasemende stof niet vervliegen, verkrijgen welhaast eenen ondragelijken reuk, en besmettelijke uitvloeifels worden door bont fterker dan door eenig ander ding aangetrokken en behouden. De ondervinding leert, dat natien, die zich in bont kleeden, vooral in warme gewesten, dikwijls voor ongemakken blootgefteld zijn, die uit gebrek aan reinheid en vrije uitwaseming voorspruiten; zoo als de *Hongaarsche* rotkeoortfen, de pest onder de *Turken*, en de zonderlinge haarziekte in *Polen*, die het haar in een aantal vettige ftrengen fcheidt, welke een walgelijk fchouwfpel opleveren.

Wij behooren eene kleeding te kiezen, die met jaargetijde en weder, zoo wel als met het bijzondere ligchaamsgeftel, ftrookt. Wollen kleederen zijn

de

de geschikteste in voorjaar, herfst en winter, daar zij het ligchaam matig warm houden, zonder hetzelfde door eene te sterke uitwaseming te verzwakken, en daar zij de minste punten van aanraking hebben, of, met andere woorden, niet zoo dicht aan het lijf aansluiten, als kleederen van evenveel welke andere stoffen. Des zomers draagt men kleederen van dunner stof, maar die intusschen dan even ligt van hitte doordrongen worden, als anders van koude, ja die dit laatste onder onze veranderlijke luchtstreek zelfs des zomers ligtelijk worden; vooral des morgens en des avonds, wanneer de lucht koel is, en de huidvaten door de warmte van het bed, of de beweging van den dag, geopend zijn. Bij eene plotselingsche verandering van luchtgeftel gedurende den dag, loopt men met zulk eene kleeding hetzelfde gevaar van storenis aan zijne uitwaseming, en nadeel aan zijne gezondheid. Uit hoofde van welk alles er ons, ten aanzien van de onmiddellijke dekking der huid, iets schijnt te moeten worden vastgesteld, dat welhaast ontwikkeld worden zal.



De eerste en voornaamste regel, met betrekking tot het onmiddellijke dekfel der huid, is, dat hetzelfde onder de gestadige verandering van weder en jaarfaizoenen van eenen en denzelfden aard zij en blijve; hoe noodzakelijk ook deszelfs verligting of verzwaring door die verandering moge schijnen te

WOR-



worden gemaakt. Want zulk eene verligting of verzwaring veroorzaakt, in de eerste plaats, eene onaangename en smartelijke gewaarwording. Een vel, dat enkel aan zijn linnen gewend is, kan geene grovere soort verdragen. Katoen is voor hetzelfde nog onaangenaamer, en wol of flanel alleronaangenaamst. Voorts kost het verwisselen van het onmiddellijke deksel der huid naar aanleiding van het weder meer tijds, en vereischt het zwaarder kosten, dan de groote volksmenigte daartoe kan aanwenden.

Des niet tegenstaande zijn er vele menschen, die den averegtschen gezondheidsregel volgen, van hun onderkleed naar de jaarfaizoenen te veranderen. Des winters kleeden zij zich in flanel. In voor- en najaar dragen zij hemden van katoen, en des zomers van linnen. Zij regelen zich daarbij niet naar de wezenlijke verandering van lucht en weder, maar naar den Almanach, en loopen dus, ondanks al humane gewaande voorzorg, het grootste gevaar van belemmerde uitwaseming, en de verdere gevolgen van het vatten van koude; terwijl zij inmiddels het onaangename van den overgang van de eene stof tot de andere dadelijk ondervinden. Die handelwijze is nog te averegtscher, daar zij gemeenlijk door zwakke of bejaarde lieden wordt gevolgd, die tegen al het opgenoemde juist het minste bestand zijn.

De vraag, van welken aard nu het bestendige deksel der huid behoort te wezen, laat zich ligtelijk beantwoorden. Dierenhaar, inzonderheid wol, schijnt zich van alle kanten aan te bevelen. Het is het algemeene deksel van die dieren, welke maaksel het mees-

meeste aan dat van den mensch gelijk; en die dieren zijn daarmede des zomers zoo wel als des winters bekleed; uitgezonderd, dat hun haar, vooral in de Noordelijke gewesten, des winters gemeenlijk iets dikker en langer is, dan des zomers. Bij deze Analogie komt voorts de veel meer afdoende onderzinking, om te bewijzen, dat wol de beste stof is voor een onmiddellijk dekfel der huid.

De hitte van buiten wordt door wollen stoffen minder, dan door andere, tot het ligchaam toegelaten; en wol, of flenel, trekt daarentegen de uitwendige hitte ongemeen aan, en laat het ligchaam te gereeder uitwasemen, daar zij poreußer zijn, dan eenig ander weeffel. Flenel is van den uitnemendsten dienst in een vochtigen dampkring, die, vooral wanneer er zich daarmede hitte paart, zeer nadeelig is, daar de vochtige lucht de gaande gemaakte uitwaseming stuit, en te vele waterdeelen van buiten naar de opflorpende huidvaten voert. De flenel houdt door hare prikkeling de uitwaseming onderdes steeds gaande, en laat slechts weinig vocht van buiten toe, zoo als het weinig uitgewasemd vocht van binnen aan zich houdt.

Ten gevolge van dit laatste, kunnen wij in flenel zonder gevaar uitwasemen, en evenveel welke ligchaamsoefening ondernemen; maar, hoe nadeelig kan het niet voor ons worden, dat het linnen op ons lijf vochtig wordt; hetgene hetzelfde bij alle sterke uitwaseming zoo ligt wordt. Dan bevinden wij ons in dezelfde omstandigheid, als na het baden, wanneer het ligchaam niet spoedig wordt afgedroogd,

ja

ja is het nog erger met ons gelegen, daar dit laatste ongemak straks verholpen worden kan, maar zulks zich ten aanzien van dat andere meermalen niet zoo ligtelijk laat doen, en het uitgewasemde vocht ons dus op de huid blijft hangen; hetgene, wanneer wij ons daarmede in de ruime lucht, en vooral in wind en togt, begeven, van de nadeeligste gevolgen zijn, en aansteking in de long veroorzaken, kan.

Tallooze schrijvers van vroeger en later tijd bevestigen de goede uitwerking van het dragen van flanel op het bloote lijf. Ik wil slechts den Graaf van RUMFORD aanvoeren, die in een zijner vroegste schriften zegt, dat hij van het groote nut van flanelle hemden door alle jaarsaizoenen henen overtuigd is; dat hij ze onder alle luchtstreken, in de warmste vertrekken, en bij de sterkste ligchaamsoefeningen, zonder den minsten hinder gedragen heeft; dat hij daardoor van eene steking in de borst ontheven is, die hem voorheen meermalen kwelde; dat hij vervolgens nimmer een uur ongesteld was, en het aangename gevoel, dat die kleeding verwekt, als men er eenmaal aan gewend is, alles te boven gaat.

Ik ben voorts onderrigt, dat de werklieden in de onderscheidene gieterijen van *Birmingham*, zoo wel als in de ijzerwerken van *Colebrook-Dale* en *Kettley*, bij de sterkste hitte, geene andere dan flanelle hemden dragen, en buiten dien onmogelijk een gestadig vatten van koude, en de geweldigste ziekten, zouden kunnen vermijden. Om de *Britsche* Krijgslieden op het vaste land in den oorlog van 1793 en 1794 daartegen te behoeden, werden zij, door  
mild-

milddadige inschrijvingen van particulieren, van breede flenellen banden om den middel of dusgenoemde gezondheden voorzien, die, houd ik mij verzekerd, menig leven bewaarden, dat anders het slagtoffer van een koud en vochtig klimaat zou zijn geworden.

Deze voordeelen moeten het gebruik van flenel aan een iegelijk aanbevelen, die voor zijne gezondheid zorgen wil, maar inzonderheid aan hen, die als landlieden, vischchers, zeelieden, krijgslieden en reizigers, voor allerlei slag van weder zijn blootgesteld. Daar de flenel voor alle jaarfaizoenen voegt, daar zij groote veranderingen in de onderkleederen onnoodig maakt, en alle gebrek aan bovenkleederen vrij wel vergoedt, verdient zij allezins bij hen in aanmerking te komen, die het bestuur over weesen armenhuizen hebben, ja bij alle Armenbezorgers. Menige ongeneeslijke ongemakken aan de beenen van het gemeene volkje, menige ontstekingen aan keel, borst en long, zouden kunnen worden voorgekomen, en menig leven van kinderen en volwassenen behouden, zoo men meer algemeen flenellen hemden droeg.

Zij, die over koude beenen en voeten klagen, zijn nooit gansch gezond. Konden zij overreed worden, om flenellen onderbroeken en wollen kousen te dragen, hun bloed zou door die onderdeelen vrijer omloopen, en dit zou menig ongemak en ongesteldheid voorkomen, die hen anders moeten treffen. Door een genoegzaam aanhoudend dragen van flenel op de bloote huid, en een gestadig verwisselen van hetzelfde tegen ander rein en zuiver, zijn de



hardnekkigste rhumatieke en jichtkwalen meermalen genezen, en vele andere dreigende gevaren afgewend. Kinderen, die de Engelsche ziekte hebben, kunnen niet beter geholpen worden, dan door eene geschikte leefwijze en flenellen hemden, die dagelijks met amber, of andere welriekende dingen, be-rookt kunnen worden, en dan vooral dikwijls de weldadigste uitwerking hebben gehad.

Wollen stoffen zijn, uit hoofde van derzelver ruigheid, vatbaarder voor het aannemen van besmettelijke ziektestof, dan andere kleedingstukken; maar van het dragen van flenel op de huid, en onder de gewone kleeding, is er minder te vreezen; daar hetzelfde, de uitwaseming bevorderende, gelijktijdig de vergiftige deeltjes, die er ingeademd mogten zijn, doet verhuizen; vooral wanneer de uitwaseming, als er gevaar mag schijnen te wezen, door andere voegelijke middelen wordt aangezet. Ja daar men de menigvuldige voordeelen van flenellen hembden, door eene van rondom bevestigde lange ondervinding, met zoo veel zekerheid heeft leeren kennen, is het verwonderlijk, dat deze en gene nog grillig of stout genoeg blijft, om de *algemeene* nuttigheid van die dragt, ter handhaving van eene geliefde onderstelling, te betwisten.

Men heeft de tegenwerping gemaakt, dat het dragen van flenel op de huid verzwakt, daar het de uitwaseming te sterk maakt; doch dit steunt op geene waarheid; want de uitwaseming kan, zoo lang de huid droog blijft, nooit schadelijk noch te sterk zijn; en het gezegde wanbegrip spruit daaruit, dat fle-

flenel dikwijls door Geneesheeren aanbevolen wordt, om de uitwaseming in krankheden, waar zulks noodig is, te doen toenemen; als wanneer zij een gevolg van de ziekte, en niet die van het flenel dragen is. Voorts verwekt dit laatste aanvankelijk een onaangenaam gevoel; maar hetzelfde is van korten duur, zoo als ik zelf dit ondervonden heb; en die geringe zwarigheid kan geenszins tegen de heilzame uitwerkselen opwegen, die het aannemen der gezegde dragt bijkans algemeen heeft.

Dat flenel de huid rood en ontstoken maakt, als men ze, bij het dragen van die stof, te sterk wrijft, kan niet geloochend worden; maar het is eene tastbare valsheid, dat die kleedingstof huidzweren voortbrengt. Zij heeft eene tegenoverstaande uitwerking, daar zij de huidvaten open houdt, de uitwaseming bevordert, en dus de oorzaak van huidziekten wegneemt, die voornamelijk uit eenen gehinderden en ongeregelden staat van uitwaseming voortkomen. Flenellen hembden, of gezondheden, zullen eindelijk het ligchaam niet minder zuiver, ja zuiverder, houden, dan linnen, als men zich slechts even dikwijls verschoont. Dat men dit menigvuldiger zou moeten doen, en dat de zuiverheid dus onder zulke eene dragt bij lieden, die hunne gewone verschoondagen niet vermenigvuldigen kunnen, lijden zou, beweert Profr. HUFELAND, onzes erachtens, ten onregte (\*).

Het

(\*) In deszelfs *Kunst*, eng. *Nederd. vert.* 2. druk, II. deel, bladz. 248 en volg. van welk gedeelte van dat

Het getal van hen, die zich, om hunner armoe- des wil, van die dragt onthouden moeten, schijnt ons veel geringer, dan dien Geleerden. Overigens vereenigen wij ons met hem, ten aanzien der schadelijkheid van flanel voor sommigen, en hare onnoodigheid voor kinderen en jonge lieden. Anderen, die ook gezond zijn, en genoeg uitwasemen, wil hij, hebben een gemengd weeffel van katoen en linnen te dragen. Voor alle niet reeds werkelijk ontstokene voeten beveelt hij des winters dikke wollen kousen aan, en des zomers dunnere van dezelfde stof; en wij moeten ons insgelijks tegen de zoo algemeen gedragene katoenen, linnen en zijden, kousen verklaren.

Geen deel van het menschelijke ligchaam wasemt zoo sterk uit, als de voeten; en men weet, welk een onaangenaam gevoel het stremmen van die uitwaseming, en koude aan de voeten, veroorzaakt. De schadelijkheid daarvan is te grooter, daar er een nauwe zamenhang tusschen de voeten en het hoofd, de maag, de baarmoeder, en meer andere voorname deelen des menschelijken ligchaams, plaats grijpt.

Jicht,

werk de Heer WILlich den hoofdinhoud, en de daarop in het *Medical and Physical Journ.* No. 1. pag. 40, 41, gemaakte bedenkingen, opgeeft, volgens welke flennellen hembden, bij kinderen, jonge lieden, andere reeds sterk uitwasemende menschen, dadelijke lijders aan huidziekten, en lieden, die te veel gebrek aan verschooning hebben, wezenlijk niet dienstig kunnen worden geacht.

VERT.

Jicht, achterblijven van de maandstonden, pijn aan de ontlastingswerktuigen, kanker en andere ontsteking aan de baarmoeder, en miskraam, kunnen de gevolgen van koude voeten en beenen zijn; en dit zijn wederom de onvermijdelijke gevolgen van katoenen, linnen en zijden, kousen, wanneer men ze niet telkens, als de voeten uitgewasemd hebben, tegen zuivere verwisfelt.

Dezelve voegen hierom alleen aan lieden, die zich, na elke sterke beweging van wandelen, dansen, enz. tot zulk eene verwisfeling kunnen verledigen. Dit behooren voorts ook meisjes te doen, die bij haar naaldewerk met eene sterke uitwaseming aan de voeten gekweld zijn (\*), of zij behooren wollen kousen te dragen, die de uitgewasemde vochten niet naar zich nemen, en bij zich houden, maar doorlaten; vooral wanneer men zijn verschillend schoeisel niet onophoudelijk aan de voeten houdt. Want, doet men dit, dan blijft het uitgewasemde daarin hangen, en moeten wollen kousen daarvan wel-

(\*) Eene sterke uitwaseming onder de armen, wil MARTINET, *Huisboek*, *bladz.* 120. evenmin belet hebben, als die aan de voeten. Tegen het bederf der klederen door de eerstgemelde raadt hij het dragen van tweemaal wit geverfde fijne linnen lapjes onder de armen aan, om het doorslaan van het zweet te beletten. Tegen zweeterige handen, wordt er daarentegen een gestadig waschen met koud water door hem aangeprezen; maar hij wacht zich te regt, van zulks ook tegen zweeterige voeten te doen.

VERT.



welhaast ook doortrokken, en door eene opgehoopte, kleverige en koude veroorzakende, stof voor verdere uitwaseming nadeelig worden; zoo als de andere voorgemelde kousen het welhaast in de grootste mate zijn.

Zulks is van te meer aanbelang, daar de voeten meer dan eenig ander deel des ligchaams voor stremming der uitwaseming en koude vatbaar zijn. Dit spruit hieruit, dat zij op den grootsten afstand van het hart geplaatst zijn, en de snelheid van den bloedsomloop er naar mate van dien afstand vermindert. Ten tweede wordt het bloed, als het in de voeten afgedaald is, in deszelfs wederopklimmen naar het hart, eenigermate door zijne eigene zwaarte belemmerd. Dit laatste ondervindt men, als de voeten bewegingloos nederwaarts gerigt zijn en blijven. Dan begint de omloop er grootelijks te vertragen, en worden de voeten welhaast kouder en kouder; zoo dat het blijkt, dat de beweging, waartoe de voeten zoo grootelijks bestemd zijn, voor dezeive noodig is, om er den bloedsomloop, even als in de andere ledematen, gaande te houden.

Hierbij komen, in de derde plaats, de waterdeelen, die zich onder aan de voeten, zoo uit hoofde van de zwaartekracht, als ten gevolge van de wrijving en drukking, welke er bij elke beweging aan de voetsoolen plaats grijpt, van het bloed afscheiden, en, er hangen blijvende, niet slechts met de voeten koud worden, maar derzelver koude verdubbelen; al wordt deze niet tevens door van buiten aankomend vocht vermeerderd, dat intuschen zoo dikwijls het

ge-

geval pleegt te zijn, als het schoeisel niet volkomen waterdicht, of tegen daarin uit den grond optrekkend vocht bestand is; en dit is het zelden zoo gansche-lijk, als het zulks steeds behoorde te wezen.

Uit hoofde van dit alles dient men dubbel te zorgen, dat de vochtige uitwaseming der voetsoolen zelve daaronder in geene katoenen, linnen of zijden, noch zelfs in wollen, kousen hangen blijve (\*). Om de-  
zel-

(\*) Men behoort, onzes erachtens, nog meer te doen, en bij de opvoeding voor te komen, dat de voetsoolen geen aanleg tot sterke uitwaseming erlangen, dus de voeten der kinderen in geene sterk verwarmende kousen te steken, hen zoo min mogelijk aan stoven, enz. te gewennen, en hen in warme landen ten hoogste slechts enkele schoenen aan de voeten te geven; zoo als STEDMAN in *Suriname* niets anders droeg, en te minder door de gewone ongemakken aan de voeten gekweld werd, daar hij ze gestaag baadde en wiesch. Dit laatste moet men intuschen alomme, waar het water kouder is, met behoedzaamheid doen, en vooral niet, wanneer de voeten in een staat van bovengemeene uitwaseming zijn. Want deze behoort slechts getemperd, en niet plotselings gestoord, te worden. Van dit laatste zagen wij eenmaal het verderfelijke gevolg bij een volwasfen mensch, welks zweeterige voeten, bij het blusfchen van een brand, nat en koud geworden waren. Het stremmen zijner gewone uitwaseming veroorzaakte hem onlijdelijke pijnen, zoo haast zijne beenen op nieuw warm werden, tot dat hij zich aan een herhaald voetbad van heete melk onderwierp, dat de pijn wel aanvankelijk telkens vermeerderde, maar den

zelve voorts bij elke noodige verwisseling van kousen ook van tusfchen de teenen te doen verdwijnen, waar zij eenen onaangename reuk aanneemt, zou het dragen van kousen met vingerlingen, zoo als die der handschoenen, het gereedfte middel zijn; maar deze, vreezen wij, zullen niet ligt in de mode geraken. Tegen den gezegden reuk kan intusfchen een poeder van gebrande aluin dienen, dat de fcherpe wafemdeeltjes neutraliseren zal.

Om de uitwafeming aan handen en armen in stand te houden, bediene men zich van wollen handschoenen, die tevens de fchoonheid van het vel aan die deelen, waarop de teedere fefte zoo gefield is, veel beter dan andere handschoenen, en oneindig veel beter, dan eenig aangeprezen uit- of inwendig fchoonheidsmiddel, bevorderen zullen, maar intusfchen zoo regtfreeks tegen de inkruipende gewoonte, van de armen tot ver boven den elleboog te ontblooten, aandruifchen, dat de nadeelige gevolgen van die nieuwe mode eerst genoegzaam fchijnen te zullen moeten blijken, eer men naar onzen raad ten dezen opzigte zal gelieven te luisteren.

---

Ten opzigte van het hoofd, doet men nog veel te algemeen, juist het tegendeel van de gebruikelijke belemmering der uitwafeming aan handen en voeten.

De man inmiddels welhaast bij het genot der gewone uitwafeming aan de voetsoolen herftelde, en van alle verdere pijn onthief. VERT.

De lagere klasfe verwaarloost nog maar al te zeer den gulden regel van *het hoofd koel te houden*, en dekt hetzelfde daarentegen zoo zorgvuldig, dat het gestadig uitwasemt. Des nachts vooral belaaft men het met eene dikke wolfe muts. Door dit alles maakt men het tegen fchielijke veranderingen in den dampkring onbestand. Men ftelt zich bloot voor zinking-pijn in hetzelfde, even als voor uitflag, verlies van het hoofdhaar, ophooping van bloed in het hoofd, dofheid, en ten laafte krankzinnigheid, of razende dolheid (\*).

Onder onze gematigde luchtftreek kunnen wij de jeugd veiliglijk gewinnen, om met een ongedekt hoofd te gaan, daar de Natuur hetzelfde reeds met een deksel van haar voorzien heeft. In zeer koude of heete gewesten evenwel moet het hoofd ligtelijk gedekt worden, om hetzelfde tegen de koude, of de nog veel gevaarlijker zonnestralen, te beveiligen.

Het

(\*) Voor eenige jaren keerden de Dames, van de ijsfelijke torens van gekapt hoofdhaar, die, terwijl zij haar gelaat misvormden, hare gezondheid tevens benadeelden, gelukkiglijk tot de fchoone en bevallige natuur terug, en lieten zij het haar, in fraai gekronkelde lokken, nederwaarts hangen, er geen ander kunstmatig deksel bijvoegende, dan een enkel haarlint, of een Diademe. Onlangs is intusfchen die fmaakvolle opfchik door onnatuurlijke, ongezone en walgelijke, paruiken opgevolgd; eene mode, welke eenige mismaakte vrouwen zekerlijk ingevoerd hebben, om hare fchoonere volgeressen tot denzelfden trap van mismaaktheid te vernederen.



Het behoort tot de verbetering der opvoeding in *Engeland*, dat de teedere hoofden der kinderen er niet langer zoo wampjes in digte, ja met bont gevoerde, mutsen gehuld zijn, als op het vaste land \*); schoon het er intusfchen nog aan geene voorstanders van warme nachtmutsen en paruiken ontbreekt, die het hoofd stoven, de vermogens van den geest verzwakken, en de lichaamskracht doen afnemen.

Enkel in de eerste weken hebben de kinderen, of wanneer zij zwakkelijk zijn nog wat langer, uit hoofde van de weekheid der nog onvolkomen verbeende hersenpan, een ligt en matig warm hoofdedekfel noodig. Hetzelve moet intusfchen losjes vastgebonden worden, en hoofd noch ooren knellen. Dat de laatstgenoemde uit haren aard voor eenige beweging vatbaar zijn, bewijzen de spieren, waarvan zij voorzien zijn. Derzelver vorm is wonderbaar geschikt tot het ontvangen en voortleiden van geluid. In het dwaze begrip, dat van het hoofd afwijkende ooren mismaaktheden zijn, houden bakers en even  
 waan-

(\*) SALZMANN'S beschrijving van het opvoedingsgesticht van *Schnepfenthal* gaf ook hier te lande aan het gebruik van warme mutsen en hoeden een grooten knak. Alvorens verklaarde de Eerw. MARTINET, *Huisboek*, pag. 128. zich reeds eenigermate daartegen, even als tegen de kussentjes, die vele vrouwen en meisjes intusfchen nog steeds op het hoofd dragen. Aan pruiken voor kinderen en jonge lieden, die voor veertig jaren zoo algemeen waren, wordt er evenwel thans hier te lande niet meer gedacht. VERT.

waanwijze vrouwen de ooren van het kind, zoo haast het ter wereld komt, digt aan het hoofd gedrukt. Hierdoor maken zij ze voor derzelver natuurlijke bestemming min geschikt. Een matig van het hoofd afwijkend oor versterkt niet slechts de scherpte van het gehoor, maar houdt tevens dit nuttige zintuig tot in eenen hoogen ouderdom in stand, als de meer inwendige oorspieren verflappen.

Bij sterken zonneschijn met een ongedekt hoofd te loopen, is zekerlijk ondienstig, zoo voor kinders als voor bejaarden. Maar onze gewone zwarte hoeden zijn slechte behoedmiddelen tegen het nadeelige daarvan; want zij kaatsen de zonnestralen niet terug, maar vereenigen ze daarentegen als in een brandpunt, om het hoofd gevoelig te treffen. Witte of andere licht gekleurde hoeden van stroo, of eenige andere ligte stof, zijn veel verkieslijker; inzonderheid voor lieden, die op het veld arbeiden, voor krijgslieden, reizigers, enz. (\*). Bij zeer heet weder kan het veel baten, dat men den bodem van den hoed met een stuk wit papier bekleede.

Daar de hoed voorts de oogen tegen een onmatig licht dient te beschutten, zou deszelfs rand breed genoeg, en aan de binnenzijde groen, of blaauw, in plaats van zwart, of van eene schitterende kleur

van de kleur van het binnenste van den hoed be-

(\*) De zwarte stroohoeden voor mans, die men thans uit *Engeland* ontvangt, verschaffen, ondanks derzelver kleur, reeds een groot voordeel boven de gewone zware manshoeden van vilt, of kastoor, die voor velen des zomers ondragelijk vallen.

VERT.

behooren te wezen; en het belang, dat men bij een goed gezigt heeft, moest Heeren en Dames steeds weerhouden, van zich derwijze op te schikken, als of zij, zelfs wanneer de zon het sterkste schijnt, naauwelijks eenigen rand aan hun modisch hoofdedekfel noodig hadden.

Lieden, die aan van tijd tot tijd wederkomende hoofdpijn lijden, of anderzins ongesteld van hoofd zijn, behooren zich het haar kort te laten afsnijden. Door deze ligte opoffering zullen zij de noodige uitwaseming bevorderen, het hoofd koel houden, en meer vrucht er van hebben, dat zij hetzelfde met koud water wasschen. Hierom kunnen paruiken niet *ganschelijk* worden afgekeurd, zoo lang de Mode eenigen opschik van het hoofd onontbeerlijk maakt. Daarenboven is men bij het dragen van paruiken van menige ongemakken bevrijd, die anders uit het gebruik van haarpoeder en pomade spruiten. Eindelijk, als men, door den dwang eener heerschende wijze van kleeding en opschik genoodzaakt wordt, om uit twee kwaden een te kiezen, en het minste kwaad dus het verkieslijkste wordt, schijnt een ligt pruikje mij beter, dan eene pastei van poeder en pomade (\*).

De geschikteste stof voor hemden reeds afgehandeld zijnde, moet derzelver vorm thans nog slechts in aanmerking komen. Zij benadeelen dan de gezondheid

(\*) Heeft men zich intusschen eenmaal aan eene pruik gewend, dan moet men om geenerlei reden, hoe ook genoemd, zijn haar wederom laten waschen, kappen, en met poeder en pomade opschikken.

heid grootelijks, als zij te naauw van kraag en armboorden zijn. Ik heb in verscheidene voorbeelden gezien, dat zulks alleen den mensch kortademig en zwaar van spraak maken kan; daar het bloed niet vrijelijk omloopen kan, als de hals en armgewrichten te sterk toegebonden of geknoopt zijn. Eenmaal was ik er getuige van, dat een jong mensch, die aan de Engelsche ziekte leed, schielijk een overval van beroerte kreeg, welker oorzaak in het eerste niet te ontdekken scheen. Zoo haast intuschen zijn hemdskraag, armboorden en kousbanden, los gemaakt werden, was het overval voorbij.

Halsdoeken, dasen, en halsbekleedsels en versiersels van allerlei aard, te stijf toegehaald, belemmeren het bloed in deszelfs loop naar en van het hoofd, en veroorzaken ophooping van bloed en andere vochten, hoofdpijn, flauwtes, dommeligheid, beroerte, invretende huidzweren, en ontelbaar vele andere ongesteldheden. Lieden, die aan keelpijn onderhevig zijn, of het op de borst hebben, behoorden zich trapswijze te gewennen, om, bij zacht en droog weder, met eenen ligtst mogelijk gedekten hals te gaan, en, als de Mode het gedoogde, er niets anders om te hebben, dan den kraag van hun hemd. Bij koud en droog weder, behoorden zij er slechts een dunnen halsdoek over te dragen. Dikke, of met katoen of wol gevulde, stropdasen zijn ten uiterste schadelijk voor het ligchaamsdeel, ten nutte van hetwelke zij bestemd zijn. Want door den hals te broeijen, maken zij hem voor elke verandering van weder te gevoelig. Het is vrij tegenstrijdig, dat wij,  
uit



uit een waar gevoel der schadelijkheid van alle bekleedfel van den hals voor kinderen, hetzelfde als lastig en nutteloos afgekeurd hebben, en echter, trots rede en ondervinding, voortgaan, om ons zelve met zulk eene pakkaadje te bezwaren.

Halsfierselen worden eveneens doorgaans zoo sterk toegehaald, dat zij op de onderstelde mismaaktheid van den strot drukken, die gemeenlijk met den naam van *Adams appel* bestempeld wordt, en bij de vrouwelijke sekse minder uitkomt, dan bij de mannelijke. Hoe naauwer en scherper van kanten zij zijn, hoe meer ongemak en gevaar zij veroorzaken. Doet men ze af, dat men intuschen des avonds te vaak niet doet, dan laten zij aan den hals een indrukfel achter, dat klaarlijk bewijst, hoe zeer zij de spieren in derzelver vrije werking belemmeren, en welke stremming, pijn en gevaarlijke uitwerkselen, zij voortbrengen kunnen. Hals en strot zich bij het spreken, zwelgen, enz. beurtelings uitbreidende en zamentrekende, is het de hoogste mate van onvoorzigtigheid, derzelver beweging uit zucht tot opschik en praal, of slaafsche navolging der Mode, te hinderen.

Even laakbaar zijn die stijve, zwarte of andere, stropdasen, die voorheen zeer in de mode waren, en thans nog door oudmodische lieden en Militairen gedragen worden. Deze laatstgenoemden verdienen inderdaad ons mededoogen, daar men hen noodzaakt, om die heillooze halsbanden te dragen; maar de eerstgemelden behoorden te overwegen, dat de gevaren, waarvoor zij zich blootstellen, dagelijks toenemen, naar mate zij ouder en ouder en vatbaarder voor be-roerte worden, Ik

Ik ken een Regiment Soldaten op het vaste land, welks Kolonel zoo ongemeen op het gene hem een krijgshaftig voorkomen schein gesteld was, dat elk kleedingstuk van zijne Officiers en manschappen zeer naauw toegehaald worden moest, inzonderheid de stropdasen, en knie- en bovenbanden van den broek. Het gevolg was, dat binnen eenige weinige maanden meer dan het halve Regiment aan zeer hardnekkige huidziekten en andere verstoppingen derwijze leed, dat het tot den dienst buiten staat geraakte. Andere Regimenten in hetzelfde rijk leden ook van die verderfelijke kleedwijze; maar, daar dezelve er minder sterk werd doorgezet, was het getal der lijdens er slechts een tegen tien in het voorgemelde corps.

Wijlen Doctor FOTHERGIL verzekert, dat die naauwe stropdasen beroerte kunnen verwekken, als iemand, die ze draagt, zijn hoofd eenigen tijd lang ter zijde gedraaid houdt, zonder aan zijn ligchaam dezelfde rigting te geven. Hieruit alleen zijn er, denkt hij, meermalen toevallen van die vreesfelijke krankheid ontstaan, daar zulk eene rigting van den hals de middellijn der aderen van hals en keel zoo zeer vermindert, dat het bloed uit de vaten van het hoofd en brein geen vrijen terugtogt heeft. Losjes geknoopte, en niet al te dikke, halsdoeken of dasen, zijn dus het eenige geschikte bekleedsel van den hals voor mans en vrouwen, en kinderen zijn er onbetwistbaar het beste aan, als zij er in het geheel geen dragen.

Stijve keurslijven zijn bij lieden van fatsoen thans  
uit

uit de Mode, fints men den *Griekſchen* ligchaamsleest teregt boven alle kunſtmatige vervormingen des ligchaams heeft leeren ſtellen (\*). Er blijft voor hen ten dien opzigte niets meer overig, dan tegen het verzwaren der gebruikelijke korſjetjes te zorgen, voor te komen, dat de baleinen daarin niet van lieverlede vermenigvuldigen, en ze daar, waar zij nog volſlagene keurslijven vormen, genoegzaam te doen verdwijnen. Om hun nu daarin behulpzaam te wezen, ſtellen wij hun hier eene lijst ter hand, van de akelige gevolgen, die het dragen der laatſtgenoemde meermalen had, en ſteeds kan hebben.

Voor zoo veel die vrouwenbarnasfen de borst en het onderlijf klemden, belemmerden zij vaak allervreesfelijkſt het vermogen, om levende kinderen ter wereld te brengen, en ze vervolgens te zogen. Niet ſlechts de tepels, maar ook het bekken, indrukkende, waren zij vaak oorzaak, dat men met inſtrumenten verlost worden moest, en daarbij groot gevaar van zijn eigen leven liep. Zij drongen voorts de ribben ineen, en den ruggegraad van zijne plaats, veroorzaak-

(\*) En bijzonderlijk op het vaste land naar een SALZMANN geluisterd, die, in zijn KAREL VAN KARELSBERG, of *tafereel van menſchelijke ellende*, wenschte, dat er eens een tijd komen mogt, dat men van alle boeken, waaruit niets bijzonders te leeren viel, een brandſtapel vormde, en daarop alle keurslijven, hoepelrokken, zware pruiken, pomades en parfuimen plaatſte, om alles gezamenlijk aan de vlammen op te offeren. VERT.

zaakten ongeregeldheden in de stonden, andere belemmering in de ontlasting, daaruit spruitende neiging tot braken, kramp in de maag, gebrekkige spijsvertering, kortamigheid, benaauwdheid op de borst, verharding en zweren in de long, en uitwendige ver-eelting, kanker onder de armen en elders, ja wat niet al meer.

Gehuwde en ongehuwde vrouwen behooren zich te vereenigen, om al, wat naar keurslijven zweemt, verder uit de mode te brengen, en er eeuwig uit te houden. De korsjerjes behoorden zelfs van alle baleinen ontdaan te worden (\*), en enkel uit zachte en buigzame stoffen te bestaan; zoo als fijn kamuis- leder, hoedenvilt, of, dat nog beter zijn zou, ge- breide waar, die veerkrachtig is, en zich beter naar het lijf kan vlijen.

Het gezegde ten aanzien der keurslijven is ook toepasfelijk op smalle gordels, wanneer zij digt wor- den toegehaald, en op even digt toegehaalde bekleed- fels

(\*) Geene vrees voor benadeeling van de walvisch- vangst moet iemand hiervan weerhouden, daar deze toch te niete loopt, en men metter tijd zelfs tot an- der nuttig gebruik gebrek aan baleinen fchijnt te zullen hebben; alle visfchen van eene aanmerkelyke grootte omftreeks de Noordpool genoegzaam weggevangen zijn- de, en men zich nu, om zulke visfchen te bekomen, als de kosten van het vangen goed kunnen maken, naar de Zuidpool moetende begeven; dat de kosten groote- lijks vermeerdert, en niet dan door volken gedaan kan worden, die, zoo als de *Engelfchen*, daaromftreeks volk- plantingen hebben.

VERT.

I. DEEL.

Q



fels van borst en onderbuik (\*), naauwe mouwen en handschoenen, braseletten, en al, wat de aderen boven op de hand zwellen doet, de zenuwen aan hand of armen verlijft of verflapt, en het buigen der armen moeilijk maakt. Worden dezelve van de kindschheid af dus belemmerd, dan wordt derzelver groei en vorming verstoord; en hieraan heeft men het denkelijk te wijten, dat men zoo vele menschen ziet, die korte, dunne en mismaakte, armen hebben.

Zulke knellende banden zijn voor de vrouwelijke sekse nadeeliger, dan voor de mannelijke, van welker armen de spieren sterker, en niet derwijze, als die der vrouwen, met vet in de tusschenvakken aangevuld zijn. Hierom verdient de mode van vrouwen handschoenen, die dicht aan den elleboog toegebonden worden, eene bijzondere berisping, daar zij den omloop des bloeds, tegelijk met de beweging der armen, hinderen, en menige onaangename uitwerkselen kunnen voortbrengen. Voorts zijn de armen der vrouwen uit den aard, van den schouder naar beneden, eenigzins voller dan die der mans, en loopen zij naar de gewrichten der hand van lieverlede dun af, ter-

(\*) De Mode vervalt steeds tot uitersten. De schoone sekse had zich niet zoo haast van hare vreesfelijk verdunde Infekten-middeltjes ontdaan, of zij ontdeed zich van allen schijn van middel, en sloeg haren gordel niet meer daar om henen, zoo als natuur en goede smaak vereischten, maar over de borst; eene mode, die even ongerijmd was, als nadeelig voor den lichaamswelstand.

terwijl die der mans een weinig beneden den elleboog meer gespierd plegen te zijn. Uit hoofde van dit onderscheid raken de mouwen van een vrouwenkleed den arm overal gelijkelijk, en die van een mans rok slechts een deel daarvan.



Wat de kleeding der beenen betreft, moeten de reeds gewraakte kousenbanden, die men digt toehaalt, nader afgekeurd worden; vooral bij de mans, voor wie zij allezins onnoodig zijn. Of de vrouwelijke sekse het er buiten kan stellen, laat zich niet wel onderzoeken; maar, kan er iets tot plaatsvervanging uitgevonden worden, dan zal deszelfs nuttigheid alle daaraan verknocht klein ongemak allezins vergoeden. Bij mans kunnen de kousen ligtelijk met banden aan eene luds, die aan den broeksband vast is, worden geknoopt; en deze schijnbaar nietige verbetering is van grooter gewigt, dan menig een vermoeden zal; want, het zij men de gewone kousenbanden beneden of boven de knie om het been sla, zij kunnen menig ongemak veroorzaken.

Het deel, waarom men ze slaat, verkrijgt eene onnatuurlijke hardigheid. Zij geven aan dijen en beenen eenigen aanleg tot waterzucht, vermoeijen den mensch in het wandelen, en schijnen de oorzaken, waarom zekere menschen zoo dikwijls struikelen, vallen en de knieschijf verstuiken of breken. Welk een groot onderscheid er in het wandelen met of zonder

kousenbanden is, heb ik zelf ten volle ondervonden. Eenige jaren geleden, toen ik, aan vroegere gebruiken en vooroordeelen verkleefd, de gewone kousenbanden droeg, kon ik geen twee uur zonder vermoeijng wandelen, of te paard rijden, welk ongemak ik bij het wegdoen van dat tuig onmiddelijk verholpen vond.

De voordeelen van wollen kousen zijn reeds aangetoond. Bovenkousen van zijde, katoen, of linnen garen, zullen geen hinder aanbrengen, en kunnen, naar gelang van weder, of jaargetijde, dunner of dikker genomen worden. Maar de beste kousen zullen, als zij te kort van voet zijn, nadeel doen, en de teenen krommen en stijf maken. Zijn zij daarentegen te lang en wijd van voet, dan maken zij plooijen in de schoenen, welker wrijving de huid beschadigen en zeer kwade gevolgen hebben kan. Bij kinderen behooren de kousen de knieën niet te bedekken, noch anders, dan met strikken aan den broeksband, vastgemaakt te worden. Anders zullen zij de knieën onnatuurlijk dik maken, en gevaarlijke ongemakken kunnen veroorzaken.

Laarfen, die te naauw, of te dik van leder zijn, benadeelen den lichaamswelstand zoo zeer, en hinderen zoo grootelijks in het gaan, dat geen redelijk wezen zijne voeten en beenen met geweld daarin zal trachten te krijgen. Over het geheel hebben de beenen in laarfen min of meer te lijden. Veel gemakkelijker zijn halve laarfen, die men naar den vorm der beenen rijgen kan; maar nog verkieslijker zijn de dusgenoemde flop-kousen, die genoegzaam dezelfde dien-

diensten kunnen doen. Voor zoo veel men door geenen Militairen stand tot het dragen van laarsen genoodzaakt wordt, moest men zich in derzelver plaats alomme, waar men ze noodig meent te hebben, van gebreide en niet te naauw toegehaalde, flop-kousen bedienen (\*).

Over de voegeelijke gedaante en grootte der schoenen heeft de vermaarde *Hollandsche* Ontleedkundige CAMPER het niet beneden zich geacht in een afzonderlijk werkje te handelen, dat in 1781 met zijnen beroemden naam verscheen. Zij moeten met den vorm der voeten overeenkomstig, tot de mate van beweging, die men daaraan geven wil, geschikt, en aan den aard van den grond en de plaats, waar men ze draagt, geëvenredigd zijn. Daar nu de vorm der voeten van een en denzelfden mensch meermalen verschilt, behoort men zich voor elken voet afzonderlijk schoenen te laten meten, en moet de schoenmaker voor elk, dien hij bedient, twee afzonderlijke leesten hebben. Iets, waarvan de verlichtste klassen, sinds de eerste uitgave van dit werk, de noodzakelijkheid zoo wel begrepen hebben, dat het reeds grootelijks in gebruik is geraakt, en men zijne voeten te lief

(\*) Zonderlinger verschijnsel, dan het hedendaagsche zoo algemeen dragen van laarsen, zelfs des zomers en in huis, laat er zich bezwaarlijk uïdenken. Wil men daarmede, en met de schoudermantels, en al derzelver kragen, mischien den Kavalier uithangen, en de kousenfabrieken door een eindeloos voortdragen van oude kousen den hals breken?

VERT.



lief begint te hebben, om ze tot een dagelijks regt-zetten van scheef gedragene schoenen te leenen.

Maakt dat gebruik al verder opgang, dan vervalt tevens het al mede door de zuinigheid voorgeschrevene door elkanderen dragen van drie schoenen, opdat men, als er eene verfteld moet worden, er steeds nog twee bij elkanderen passende overig hebben moge (\*), of men zal het hierbij berekende voordeel daardoor moeten trachten te behalen, dat men voor elken voet drie schoenen hebbe, en deze door elkanderen drage; hetgene men ten opzichte van twee voor elken voet toch steeds zal moeten doen, om

(\*) Dit plagt bij de *Oostenrijksche* armee, die steeds een voorbeeld van bezuiniging gaf, in gebruik te wizen; en men berekende, dat de soldaat met slechts eene schoen in den ransel bijkans even ver kwam, dan met twee. Hy miste evenwel daarbij het voorregt van, na het afleggen van zijnen dagmarsch, twee drooge schoenen aan de voeten te kunnen trekken, dat voor zijne gezondheid allerheilzaamst zou zijn geweest. Beter zorgde men voor deze bij de *Franschen*, waar men de militairen in hunne wintergarnizoenen schoenen met houten zoolen plagt te geven, die het gebruik der houten klompen vervingen, welke de *Fransche* boeren in vochtige oorden des winters evenzeer plagten te dragen, als vele *Nederlandsche*, en welke MARTINET, *Huishoek*, pag. 131, wilde dat men de kinderen tot den ouderdom van tien jaren steeds zou laten dragen. Zij zijn inderdaad het beste behoedmiddel tegen alle vocht, maar er is in andere opzigten veel tegen in te brengen, alwaarom de Heer WILlich ze afkeurt. VERT.

om de nadeelen te vermijden, die de vochtigheid anders veroorzaken zou, welke er uit de voeten of van elders gestadig in de schoenen trekt.

Tegen het optrekken van vocht uit den grond, waant men zich door kurken zoolen te kunnen beveiligen; maar dezelve zijn onvoldoende, en schikken zich daarbij haast evenmin naar de voeten, als houten zoolen, die alle vocht afweren. Nog minder baten hooge hielen, die ten gevolge hebben, dat het gewigt des ligchaams meer op het overige gedeelte der schoenzoolen nederkomt, en hetzelfde dieper in het slijk drukt, en sterker voor doortrekken blootstelt. Zijn de hielen daarbij puntig, zoo als die der Dames plagten te wezen, dan maken zij den gang ongewis, en de enkels meermalen zwak, zoo zij ze al niet verwrikken of breken. Men bediene zich derhalve, om van het slijk der straten minder ongemak te hebben, op dezelve liever van de ijzeren patins, waarop de vrouwen in de *Fransche* binnensteden bij nattig weder plegen te loopen.

Intuschen werden de hooge hieltjes der Dames zekerlijk minder uit zucht voor zindelijkheid en gezondheid gedragen, dan wel uit eene slaaffche navolging der grillige Mode, welker dwingelandij ter zake der schoenen allersterkst, en voor het algemeene welzijn hoogst ondragelijk, pleegt te wezen. Haar voordeelshalve believende, geven baatzuchtige schoenmakers aan hun werk dan eens dezen ongerijmden vorm, dan eens wederom een anderen, welke hun best berekend schijnt, om het oog van nadenkenlooze Modeslaven en slavinnen aan te trekken, en

de meeste koopers te vinden. Hierom stallen zij dan eens schoenen met holle zolen uit (\*), waarnaar het plat der voeten zich met geweld te vervormen heeft, hoe juist dat plat ook voor der menschen behoeften berekend zijn moge; en dan eens schoenen met spitse neuzen, ja werkelijke punten daaraan, als of men daarmede te vechten had.

Er zijn verscheidene boekdeelen geschreven, over het beslaan der hoeven van de edele en hoogst nuttige paarden, en er is daaromtrent vastgesteld, dat de hoefijzers steeds even groot moeten zijn, als de omtrek van het onderste der hoeven; maar men schroomt niet, de voeten van den mensch binnen eenen kleineren omtrek zamen te dringen, dan de natuur daaraan wijzelijk gegeven heeft (†). Het ongemak, dat menig een zich door te korte, naauwe  
en

(\*) Die metter tijd wel een weinig platter worden, maar hen, die ze dragen, in het eerste genoegzaam aan katten gelijk stellen, aan welker pooten men notendopen heeft vastgelijmd.

(†) Hoe menigmalen laken wij niet de *Chinezen*, die de voeten hunner vrouwen tiranniek zamendrukken en persen, op dat ze klein blijven, en de arme lijderezen tot des te minder beweging in staat zijn mogen; maar deze worden daarbij intusschen niet zoo zeer gepijnigd, daar men het gezegde doel langzamerhand, en van de eerste kindschheid af, poogt te bereiken. Wij dwingen onze voeten op eenmaal, om zulken vorm aan te nemen, als onze schoenmakers verkiezen, of de dwaze Mode vordert. Welke handelwijze is dus de laakbaarste, die der *Chinezen*, of die van hunne verlichte tegenvoeters?

en spitse, schoenen aandoet, is vaak op zijn gelaat zichtbaar. Onze knieën zouden buigzamer, en onze teenen minder stijf, nuttiger en voor onze verschillende bewegingen dienstiger zijn, werden zij niet steeds ellendig gedrukt en ineen geperst. Zij zijn door de natuur bestemd, om haast even bewegelijk te zijn, als onze vingers. Ongelukkigen, die zonder handen geboren zijn, leeren immers somtijds met de teenen schrijven, pennen versnijden, naaijen, borduren, en zich op meer andere wijzen voor een anders zoo jammerlijk gemis van handen schadeloos stellen.

Wij zouden ongetwijfeld van onze voeten over het geheel meer dienst hebben, zoo wij ze niet onzinniglijk van derzelver veerkracht en vermogens ontblootten. De menigvuldige zenuwen, die de voeten in allerlei rigting kruisen, bewijzen ten volle, dat de natuur ze van bijzondere vatbaarheden voorzien heeft, van welke wij ons slechts een flauw denkbeeld kunnen maken. De *Afrikaansche* en andere Wilden overtreffen niet alleen de beschaafde *Europeanen*, maar ook bijkans de snelste landdieren, in het loopen, en vlugheid en lenigheid van allerlei aard, waarbij er beweging van de spieren vereischt wordt(\*);

en

(\*) Nopens onze voorvaders herinnere men zich het aangeteekende op pag. 2. De bijzondere werking der teenen ziet men hier te lande nog hedendaags meermaalen bij lieden, die, met gemakkelijke schoenen aan de voeten, vaartuigen voortboomen, of zich op soortgelijke wijzen bewegen.

VERT.



en ô hoe hartelijk zou niet elk hunner ons uitlagchen, als hij wist, hoe noodig wij lieden hebben, die de likdorens kureren, welke wij ons moedwillig aan de arme voeten brengen!

De oordeelvolle BUCHAN zegt, dat bijkans negen tiende der menschen om ons henen likdorens hebben, en ze zelden of nooit anders, dan van nauwe schoenen krijgen. Ik vermeet mij, er bij te voegen, dat het overige tiende zijne medemenschen die modische verbetering niet benijdt. Onze voorvaders (\*), zelfs die gene, waarvan ik nog heugenis heb, droegen de schoenen aan de teenen breed, ten bewijze van hun gezond verstand, en hunne zorg voor ligchaamswelstand en gemak. Thans stelt men zich voor ongemakkelijke en smartvolle eeltige uitwassen van allerlei aard bloot, verandert men teenen en voeten in Barometers, ter aanduiding van de veranderingen in het weder, berooft men zich meermalen van het vermogen tot eene nuttige wandeling, en wordt men door zijne kreupele voeten tot bewegingloosheid gedoemd, waaruit jicht, rhumatieke ziekte en waterzucht, voortspruiten kan.

Inmiddels lijdt men reeds onmiddelijk aan ekster-oogen, of in het vleesch gegroeide nagels. Want dit laatste ongemak spruit mer de andere uit schoenen,

(\*) Dat dit gezegde aan vele uitzonderingen onderhevig is, en spitse schoenen, even als keurslijven, en meer andere ongerijmdheden, in vroegere eeuwen meermalen in de mode waren, blijkt uit oude schilderijen, enz.

VERT.

nen, die thans in de mode en bijkans een duim te kort zijn. Te lang of te wijd moeten de schoenen wel ook niet zijn; dan hinderen zij wel in het gaan; maar te korte en te naauwe schoenen zijn allernadeeligst. Behalve al het opgenoemde, vermoeijen zij den mensch, die van dat alles nog vrij is, in het wandelen grootelijks. Men zorge dan, dat de leesten, waarop men schoenen voor zich laat maken, met den vorm der voeten, waarvoor die schoenen bestemd zijn, genoegzaam overeenkomen. Het schoeisel zij voorts over het geheel van waterdigt, en het bovendeel van zacht, smijdig, leder, dat vervolgens door geen averegtsch smeersel hard gemaakt en bedorven worden moet. Des winters mogen de zoolen natuurlijk dikker vallen, dan des zomers; maar men verdikke ze steeds zoo min, als met derzelfer waterdigtheid bestaanbaar is.

Hoe dunner de schoenzoolen zijn, hoe beter de voeten al dat gene verrigten zullen, waartoe zij bestemd zijn. Dit zouden zij zekerlijk het beste van allen doen, zoo men barrevoets liep, gelijk als sommige lieden, in navolging der Ouden, des zomers beginnen te doen; maar dit schijnt ons voor hen, wie geene behoefte daartoe noopt, even onwelvege-  
gelijk, als het de voeten zelfs dan, wanneer men ze van anderen met dunne zooltjes tegen scherpe steentjes, glas, en andere dingen, wapent, voor kwetsingen blootstelt, die allernadeeligst kunnen worden.

Evenzeer bestrijdt de welvoegelijkheid het geschrijf, dat de *Hessische* Geneesheer FAUST in den jare 1795, met eene Voorrede van CAMPE, tegen het dra-

dragen van broeken uitgaf; schoon deszelfs bedenkingen tegen den vorm, dien men dikwijls aan dit kleedingstuk geeft, wezenlijk oplettendheid verdienen. Evenmin als aan den bovenband, dient hetzelfde ook op andere plaatsen te knellen, of wrijving te veroorzaken. De thans zoo 'gebruikelijke Pantalons nemen reeds alle knelling aan de knieën weg, en schijnen ons even voegelijk, als de naauw aan het lijf sluitende harslederen broeken daarentegen in menig opzigt nadeelig. Digt toegehaalde broeksbanden worden door het dragen van galgen onnoodig gemaakt, dat hierom niet te sterk kan worden aangeprezen, en ook bij de vrouwelijke sekse diende te worden ingevoerd.

Den vorm van dit kleedingstuk voor de vrouwen hier uitdrukkelijk te behandelen, ligt buiten de grenzen van ons bestek. Gezondheid en zedelijkheid vorderen intusfchen, dat verftandige moeders daarop, en op menig ander kleedingstuk harer dochters, toezien, om hetzelfde zoo onschadelijk, en daarentegen zoo nuttig, te maken, als haar bij een goed overleg mogelijk schijnen zal. Ten aanzien der kleeding van jonge lieden der andere sekse is er ook meer in acht te nemen, dan wij hier meenen te mogen ontwikkelen. Men zorge toch, ten behoeve van zijn kroost en zich zelve, dat geen kleedingstuk eene averegtsche strekking hebbe, maar alles gezamenlijk tot het behoud van dien lichaamswelstand bijdrage, tot welks uiterlijke behoudmiddelen de kleeding zoo grootelijks behoort.

Met

Met deze even ernstige als nederige bede, gaan wij thans over, om meer bijzonderlijk te ontwikkelen, hoe die zintuigen het beste kunnen worden beveiligd en versterkt, onder welke het gehoor en het gezigt in deze ten einde gebragte *Afdeeling* reeds eenigzins in aanmerking zijn gekomen, en van welke vooral de beide opgenoemde, boven het algemeene onderhoud des ligchaams door voedsel, drank, enz. en de reeds vermelde uitwendige hulpmiddelen, vaak nog meer andere van buiten aangewende vereischen.



---

## Z E V E N D E   A F D E E L I N G .

*Zorg voor de zintuigen in het algemeen.*

Eer wij ons tot de eigenlijke behandeling van dit onderwerp begeven, verledigen wij ons tot eenige bespiegelingen over ons vermogen om te gevoelen, en deszelfs bron, en de plaats, waar deze zich kan schijnen te laten vinden; waarmede wij elk, die zich reeds opzettelijk in den aard des menschelijken ligchaams, en deszelfs verhevenste werkingen, verdiept heeft, maar deswegens ongaarne geheel onkundig blijft, eenigen wezenlijken dienst hopen te zullen bewijzen.

De Ouden zochten de bron van alle gevoelvermogen, of de zitplaats der ziel, in de maag, uit hoofde van het sterke gevoel van dit ligchaamsdeel, en de menigte van zenuwen, waarvan hetzelfde voorzien, en waardoor het met de andere deelen vereenigd, is. Thans wordt het daarentegen door Ontleedkundigen en beoefenaars der Phijsiologie algemeen aangenomen, dat de werkzaamheden der ziel voornamelijk

uit

uit het brein voortspruiten, dat dit het vereenigingspunt is, waar alle zenuwen zamenloopen, en men het middelpunt van alle gevoel (*Sensorium commune*) te zoeken heeft. (\*)

De vermaarde Hoogleeraar SÖMMERING heeft laatstelijk, in een zeer vernuftig schrijven, gezocht te bewijzen, dat de holligheden van het brein eigenlijk de meer onmiddellijke redenen der verschillende werkingen van de ziel bevatten; dat er, ten gevolge van deze werkzaamheid, aldaar een zeer dun vocht, of ten minste een fijne damp, afgescheiden wordt, en dat al de verscheidenheden van bevattingen-vatbaarheid in menschelijke wezens van de verscheidenheid van het maakfel dier holligheden afhangen (†).

Men verguime mij, in plaats van een vraagstuk, dat

(\*) Men plagt het, in navolging van DESCARTES, aldaar bijzonderlijk in de dusgenoemde *Pijnappelklier* te zoeken. Thans vergenoegt men zich veelal met het voornamelijk binnen den omtrek der dusgenoemde *kleine hersenen*, gelegen te achten.

VERT.

(†) De meerdere of mindere grootte, bijzonderlijk van de achteraan liggende *kleine hersenen*, die zich uitwendig naar de grootte van het achterhoofd laat afmeten, wordt door velen als de maatstaf der meerdere of mindere vatbaarheid van den mensch beschouwd. Ja sommigen vinden, met Doctor GALL, in het bijzondere maakfel van ieders hersenpan en hersenen den grond voor deszelfs zedelijken aanleg; waaromtrent men het bekende werkje van den Eerw. STUART over het stelsel van Doctor GALL, zulks verkiezende, kan raadplegen.

VERT.

dat zoo ver buiten het bereik van alle menschelijke navorsching ligt, te beslissen, enkel aan te merken, dat alle gisfingen nopens de zitplaats der ziel inderdaad nietig en onvoldoende zijn, tot dat wij met zekerheid weten, hoe de gewigtige verrigtingen van het brein, dat inwendig met de zenuwen vereenigd en daarvan geheel doormengd is, binnen de hersenpan bewerkstelligd worden; of dit door trillingen geschiedt, of door afscheiding van vochten, of dampen, dan of het van de bijzondere wijze afhangt, waarop de menigvuldige bloedvaten in het brein geschikt zijn, en het bloed in meerdere of mindere mate toelaten, zijnen invloed daar te oefenen, en er door de kracht van zijnen eigenen omloop al de plaats grijpende veranderingen voort te brengen. Van al deze bijzonderheden moet men verzekerd zijn, eer men zijne denkwijze over de zitplaats der ziel bepalen kan.

Dit evenwel is zeker, dat eene der voornaamste werkzaamheden van de zenuwen daarin bestaat, dat zij aan de hersenen die indrukken mededeelen, welke er door uitwendige voorwerpen op het ligchaam gemaakt worden. Zoo haast als er door die mededeeling eenige verandering in de hersenen wordt te wege gebracht, wordt de ziel daarvan bewust. Maar zij verkrijgt inmiddels elke zoodanige gewaarwording door de zintuigen, om dat deze door indrukken, welke de zenuwen aan de hersenen zullen mededeelen, vooraf moeten worden getroffen (\*) of

(\*) Dit bewijs is enkel van kracht nopens de gewaar-

dezelfde foort van gewaarwordingen fomwijlen ook nog anders tot de ziel kunnen doordringen, en wat de plaats van het gezigt bij flaaipwandelaars, enz. vervangt, kan hier even min ontwikkeld worden, als welke gewaarwordingen de ziel buiten behulp der zintuigen erlangt.

Daar zij de eerstgemelde van de zenuwen ontvangt, zijn deze de werkmiddelen van alle gemeenschap tusfchen haar en het ligchaam. Dit wordt algemeen vastgefteld en aangenomen; maar geen wijsgeer heeft nog den band, of knoop, die ligchaam en ziel verbindt, kunnen ontdekken; en het zamenhangspunt tusfchen die beide aanwijzen. Hier bij hangt er veel van het denkbeeld af, dat men zich van de ziel vormt. De tegenftrijdige gevoelens, die van tijd tot tijd nopens dit belangrijk onderwerp de bovenhand hebben gehad, fchijnen ons te bewijzen, dat de onderzoekers te fterk verwijderd zijn geweest van eenige ftoffelijkheid aan de ziel toe te kennen; fchoon zij haar zekere zitplaats in het ligchaam toewezen, welke

waarwording van zulke indrukken, als welke er door de zenuwen aan de herfenen worden medegedeeld, en van welke er hier enkel wordt gewaagd. Zeer averegtsch grondt men dan vaak op dit bewijs de ftelling, dat alle gewaarwordingen der ziel haar door de zintuigen verfchaft worden, en zij bij ontftentenis van deze na den dood bewusteloos wezen zou. Een gevoelen, dat men zelfs in REINHARDS *Christelijke Zedeleer*, *Nederd. Vert.* VIII. deel. pag. 192. aantreft, doch dat er vooraf in de 122. *Aanteek.* wordt wederlegd. VERT.



ke men tot op heden in een of ander deel van het brein pleegt te zoeken (\*).

Ik beschouw de ziel als het eerste bezielingsvermogen, en het grootste van al de vermogens, die er in het dierlijke gestel huisvesten; maar zij bepaalt zich, mijns erachtens, tot geen bijzonder deel van hetzelfde, noch bij uitfluiting tot de hersenen, noch tot de maag, noch tot het bloed. Zij schijnt mij door het gansche ligchaam henen verspreid, en daar alom een en hetzelfde vermogen, te wezen; uitgezonderd, dat zij soms meer, soms minder, als in een middelpunt zamengedrongen is, zoo als bij slaapwandelaars, enz. Zij is voorts, als ik het zoo mag uitdrukken, een zuiver grondstoffelijk en etherisch werkingsbeginfel. In de hersenen spreidt zij hare voornaamste veerkracht ten toon. Daar hebben bewustheid, vatbaarheid van denken en oordeelen, geheugen, en al de hoogere zielsvermogens, hunnen zetel.

Intusschen schijnen de bijzondere deelen van het brein

(\*) Zoo onmogelijk valt het zelfs voor hen, die de ziel volkomen onstoffelijk achten, zich het regte denkbeeld van iets zoodanigs te vormen, dat geene zitplaats hebben kan. Dat men oulings aan alle dusgenoemde geesten iets stoffelijks toekende, is op *bladz. 140 en volg.* reeds opgemerkt. Nog zeer laat bleef men zulks ten aanzien der Engelen doen, die men voor stoffelijke wezens van den fijnsten en vlugsten aard hield, zoo als de gewaande schimmen, die naar de menschelijke lichamen, welke zij verlaten hadden, zweemden.

brein de zitplaatsen van bijzondere vatbaarheden te wezen, en heeft men die van het geheugen denkelyk aan de buitenzijden der hersenen, en die van het denkvermogen in derzelver binnenste te zoeken. Van hier waarschijnlijk, dat zij, die het op de zenuwen hebben, of aan de vallende ziekte lijden, gemeenlyk van het geheugen beroofd zijn, eer eenig ander van hunne verstandelijke vermogens verloren gaat. De oorzaak hunner krankheid schijnt alsdan nog niet diep genoeg in het brein te zijn doorgedrongen, om den zetel van het denk- en oordeelvermogen ook aan te tasten, zoo als zij dit in het vervolg al mede doet.

Zelfs de lagere vermogens en vatbaarheden, gemoedsbewegingen en hartstogten, schijnen in verschillende werktuigen gevestigd. Dus schijnen schrik en toorn derzelver zetel in maag en gal te hebben. Minzame aandoeningen, als menschenliefde, mededoogen, hoop, enz. schijnen in het hart te huisvesten; vrees en verbazing in de uiterlijke oppervlakte van hoofd en rug, en schielyk opkomende zielefsmart in de borst.

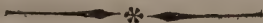
Hierbij doet zich het volgende vraagstuk op: hoe mogen toch die aandoeningen in beweging geraken? Zou het middelpunt van het Gemeene gevoel (*sensorium commune*) eene oorspronkelijke en onafhankelijke vatbaarheid hebben, van denkbeelden te ontvangen, daaruit, als uit bouwstoffen, wederom nieuwe denkbeelden te vormen, en deze, om wederom andere voort te brengen, uit zich zelf, en uit kracht van zijn oorspronkelijk vermogen, onderling te vergelijken?

ken? Ik hel over, om hierop bevestigend ja te antwoorden (\*). Want, zoo haast de zintuigen geprikkeld worden, deelen zij hunne gewaarwording aan het middelpunt van gevoel mede, waar dezelve een wezenlijken, lichamelijken en gevoeligen indruk maakt. Dit alles geschiedt door middel van de zenuwen, om dat dezer werkkraft in nader verband tot de ziel blijkt te staan, dan eenig ander vermoegen. Hoe menigvuldiger gevolgelijk dezelfde prikkeling en indruk herhaald wordt, hoe vaster derzelver denkbeeld dan ook ingedrukt wordt, en hoe langer wij dien indruk behouden. Is de prikkeling te sterk en te duurzaam, of zijn er te vele voorwerpen, die te gelijker tijd indrukken op de herfenen maken, dan ontstaat er in onze zenuwen dezelfde

(\*) Des schrijvers volgende bewijsredenen raken wederom slechts, zoo als die gene, waarover onze *Aant.* op *blad.* 256 handelt, de vatbaarheid om denkbeelden te ontvangen, die door de zintuigen worden medegedeeld, en geenszins derzelver tevens vermelde volgende bewerking, en al het verdere redekavelen van den mensch over onderwerpen, die in geenen deele onder het bereik zijner zintuigen vallen, ja waarvan de eerste bestanddeelen hem door deze niet worden verschaft. Doch wij mogen thans hierover evenmin verder uitweiden, als over des schrijvers denkbeeld, dat de ziel, schoon allerfijnst van aard, gansch etherisch, en tevens onsterfelijk, nogtans niet volstrekt onstoffelijk wezen zou, en wij te weinig zouden kunnen bepalen, welke vermogens de stof in der daad al of niet hebbe, om deswegens te beslissen. VERT.

de verflapping, als in de snaren van een speeltuig, na eene sterke en veelmalen herhaalde spanning.

Als de mensch zich zonder bewustheid, of in een staat van verwarring, bevindt, dan is het hem, als of zijne zielsvermogens bedweld waren, of derzelver werking voor eenigen tijd opgeschort was. Bij sterke krankheden, en als de dood nadert, bemerken wij, dat de vroegst ontvangene denkbeelden het eerste verdwijnen. Wij verliezen de indrukken van zulke denkbeelden op de herfenen te gereeder, naar mate zij voor langeren tijd gevormd, of min dikwijls herhaald, werden. Herstelt de lijder, dan kan hij ligtelijk bemerken, hoe de onderdrukte denkbeelden van lieverlede in het hoofd wederom boven komen, juist als of zij er opgepakt waren geweest, en in een hoek verholen, tot dat de ziel wederom genoegzame veerkracht bekwam, om ze te gebruiken. Eene onbetwistbare daadzaak, waaruit ik sterker bewijs voor de onsterfelijkheid der ziel meen te kunnen afleiden, dan uit evenveel welke andere Physiologische bron.



De werktuigen, waardoor het gevoelvermogen der zenuwen van buiten kan worden gaande gemaakt, dragen den naam van *zintuigen*, of *zinnen*; in tegenoverstelling van de inwendige vermogens van verbeeldingskracht, geheugen, opmerking, en verschillende zielsaandoeningen. Over de laatste loopt ons tegenwoordig onderzoek niet; maar hetzelfde betreft



enkel de uitwendige zintuigen. Dezer getal brengt men gemeenlijk tot vijf; maar de vijf zinnen laten zich gevoegelijker als vijf onderscheidene wijzigingen van eenen en denzelfden zin beschouwen.

Deze algemeene zin, die den grondslag van al de andere uitmaakt, is die van het *gevoel*. Al de andere komen eigenlijk daarop neder, en verschillen daarvan slechts door de werktuigen, waarvan zij afhangen. Zij kunnen alle door oefening versterkt, of door verwaarloozing krachteloos gemaakt, worden. Bij den eenen mensch zijn zij ook van natuur sterker, dan bij den anderen. Gemis of verlies van een zintuig wordt door meer volmaking van de overige ten deele vergoed. Al zijn zij intusfchen ook nog zoo volmaakt, echter kunnen wij door hen misleid, en tot menige dwalingen en misvattingen gevoerd worden. Hiervoor staat het zintuig der oogen wel het meeste bloot; en dat gene, dat daar voor het minste vatbaar is, bestaat in dat van het bijzonderlijk dus genoemde *gevoel*.

Want als men, in plaats van eenen algemeenen zin des *gevoels*, er vijf optelt, geeft men aan deze, zoo als bekend is, de namen van: 1 *gevoel*, 2 *gezicht*, 3 *gehoor*, 4 *reuk*, en 5 *smaak*. Behalve deze zijn er nog eenige andere, die mischien evenzeer afzonderlijk verdienen te worden vermeld, zoo als honger en dorst, en de gewaarwordingen, die aan de beide seksen eigen zijn. Wil men deze intusfchen niet van de vijf andere onderscheiden, dan vinden wij echter eenen zesden zin in de dierlijke huishouding. En, schoon deze bijzondere zin

voor-

voornamelijk bij krankheden bemerkt wordt, en zich, als het ligchaam gezond is, naauwelijks laat bespeuren, deszelfs aanwezen is echter bij van tijd tot tijd wederkomende ongesteldheden, als beroerte, jicht en rhumatismus, allerzigtbaarst; daar men door denzelfden in staat wordt gesteld, om, met eene wonderbare naauwkeurigheid, niet slechts den tegenwoordigen staat des dampkrings te bemerken, maar ook deszelfs naderende veranderingen. Zonder mij echter tot een ingewikkeld onderzoek naar de verborgene zinnen te verledigen, ga ik de meer bekende thans van nabij beschouwen.

De eerste, namelijk die van het gevoel, behelst de middelen, om niet alleen den bijzonderen indruk te ontwaren, dien uitwendige voorwerpen op eenig deel van het vel, en vooral op dat der vingertoppen, maken, maar ook dien van elders verwekte pijn, streeking, enz. Intusschen bepaal ik mij thans bij den eerstgemelden, en wil ik, om daarvan klaarder denkbeeld te geven, het uitwendige bekleedsel des menschelijken ligchaams nog wat nader beschouwen, dan reeds in het vorige, toen er gezien is, hoe men door hetzelfde uitwasemt, enz. Hetzelfde komt bij alle zinnen te stude, maar inzonderheid bij dien van het eigenlijk dusgenoemde gevoel. Het leidt ons wel het onbedriegelijkste, en staat het minste bloot voor verleiding van den kant der verbeeldingskracht.

Het geheele menschelijke ligchaam is dan in zekere bekleedsels of deksels ingehuld. Dezelve liggen driedubbel over elkanderen; en elk derzelve is

door de natuur wijzelyk bestemd tot weldadige beschutting en versiering van het geheel. De opperhuid is de dunste der drie soorten van huid, en genoegzaam doorschijnend. Zij bedekt het geheele ligchaam, uit- en inwendig beide, niet slechts mond, maag en binnenbuik; maar ook elke holligheid en uitbotting in het ligchaam. De meeste ingewanden, als long, hart, lever, milt, enz. zijn daarmede bekleed. Dit bekleedfel is alomme van den grootsten dienst. Het beveiligt de deelen, die het omvat, tegen leed van buiten. Het verhoedt, dat zij niet aaneen groeijen, en houdt al, wat binnen het ligchaam is, in deszelfs voegelyken stand. Het is van gevoel ontbloot, dat zelfs kinderen weten, die er spelden doorsteken, zonder de minste pijn te gevoelen. Het bezit de verwonderlijke hoedanigheid, van zich schiekelijk te vernieuwen, na bij toeval vernietigd te zijn, of bij de mazelen, het roodvonk, enz.

Onmiddellyk onder dit algemeen en opperst bekleedfel van ons ligchaam, ligt er een tweede netachtig en slijmerig vlies, dat van de Ontleedkundigen den naam van *rete mucosum* ontvangen heeft. Hetzelve is aan de meeste deelen des ligchaams ongemeen dun, maar elders merkelyk dikker, bij voorbeeld, aan de hielen en de palmen der handen. Hetzelve verdient te meer oplettendheid, daar het de zitplaats der kleur van verschillende natien is, welker onderscheid uit eene kleurende zelfstandigheid in het bloed spruit, dat, even als de gal, de herfenen, en zelfs de vermiljoenroode deelen aan het ligchaam

der

der *Negers*, in derzelver onderscheidende kleur deelt (\*).

De gezegde onderhuid is bij de *Negers* zwart, bij de *Amerikaansche* wilden koperkleurig, en bij *Europeanen* gemeenlijk wit; terwijl het daaronder liggende vel bij de *Negers* even wit is, als bij de *Europeërs*, en men de grijsachtige opperhuid tevens bij de zwarten naauwelijks donkerder van kleur vindt, dan bij de blanken; die, wanneer zij er geelachtig, bruin, of zwartachtig, uitzien, deze kleuren ook in de gezegde onderhuid omdragen.

Het derde en binnenste bekleedfel van ons ligchaam  
is

(\*) En deze, volgens sommigen, aan eene in het bloed vervatte ijzerstof te danken hebben zou, of aan eene overbodig opgenomene bijzondere luchtfoort, en, volgens onzen schrijver, aan beide. De Heer WILlich voegt er bij, dat verandering van woonplaats de *Negers* na eenige geslachten blank, en de blanken zwart, doet worden; dat men, derhalve, uit geen verschil van kleur tot den verschillende oorsprong van de onderscheidene menschenrassen besluiten kan; doch dit doet, zoo veel wij weten, ook niemand enkel daaruit, maar voorts uit een aanmerkelijk onderscheid in gelaatstreken, vorm van hoofd en hersenpan, enz. als ook daaruit, dat God, *Genesf.* I. gezegd wordt bij de schepping der menschen, even als bij die der dieren, gehandeld te hebben, en men niet wel stellen kan, dat er van elke dierensoort slechts een paar geschapen zij, zoo als dit, volgens het zinnebeeldige verhaal van *Genesf.* II. en III. ten aanzien der menschen zou hebben plaats gehad.

VERT.



is het ware vel, dat het vet en de spieren onmiddellijk bedekt. Hetzelve is vrij dik, en effen aan deszelfs oppervlakte, bij alle natien wit van kleur, en aan deszelfs binnenzijde min of meer van vet voorzien. Het bezit niet slechts eene aanmerkelijke vatbaarheid voor inkrimping en zamentrekking, maar is ook van een eindeloos aantal van poren voorzien. Bij den eenen mensch is het dikker, dan bij den anderen. Er loopen in hetzelve menigvuldige fijne slagaderen netswijze door elkanderen henen, die voor het oog zichtbaar worden, als men er eenig rood vocht laat intrekken. Dan heeft dit vel het voorkomen van alom rood gemarmerd te wezen. Het is van geen minder aantal van aderen, en fijne luchtvaatjes voorzien.

De menigvuldige Zenuwen, waarvan dit vel doorloopen is, zetten aan hetzelve eene ongemeene maat van gevoeligheid bij, vooral op plaatsen, waar wij dusgenoemde *zenuwtepels* kunnen bemerken. Dit zijn kleine uitbottingen van verschillende gedaanten, een netachtig maakfel, en eene vleezige zelfstandigheid. Op sommige plaatsen, als de lippen, zweemen zij naar schilfers, schoon zij over het algemeen aan kleine wratten gelijken. Zoodanige bemerken wij aan de einden der vingers en teenen, en meer andere der gevoeligste lichaamsdeelen, maar vooral aan de tong. Het zichtbaarste van allen zijn zij aan de vingerpitfen van lieden, die een gevoelig gestel hebben. Men bemerkt ze er aan de kronkelende lijnen, die bijkans in een punt eindigen, en door de nagels, die uit de huid voortkomen, en over hen henen groeijen,

jen, beveiligd en ondersteund worden. In deze tepelachtige uiteinden ontwaart men alle uitwendige indrukken alleronderscheidenlijkst en sterkst; uit hoofde van het aantal van zenuwen, dat aldaar bijkans voor het oog ten toon ligt.

Het zintuig des gevoels kan door oefening tot eene verbazerde hoogte versterkt worden. Er zijn menigvuldige voorbeelden van blinde menschen, bij wie het gevoel zich derwijze heeft volmaakt, dat zij het onderscheid van munt, van metaal, en zelfs van kleuren, enkel daardoor onderscheidden. Ik zelf ken een blinden, die een zakuurwerk heeft leeren uiteen nemen, volkomen zuiveren, en wederom ineen zetten, zonder eenig ander hulpmiddel, dan dat der gebruikelijke werktuigen, en het uitnemende gevoel, dat hij in zijne vingers bezat (\*).

Ik heb thans slechts het werktuigelijke van dit zintuig te beschrijven. Wanneer dan de zenuwachtige tepels tegen uitwendige voorwerpen aangedrukt worden, ontvangen de zenuwen zeker slag van trilling, welke langs derzelver takken aan het brein wordt medegedeeld. Dus geraken wij in staat, om de hardheid, ruwheid, vochtigheid, warmte, zwaarte, gedaante, grootte, en zelfs den afstand, van licha-

(\*) *Engeland* heeft voorts een blinden Hoogleraar in de Wiskunde gehad; *Nederland* meer dan eenen blinden Organist van de uitnemendste begaafdheid, en nog heden eene bewonderenswaardige blinde Dichteres, die de natuur, welke zij nooit zag, echter op het uitnemendste weet af te schilderen.

V E R T.

chamen te onderscheiden. Op dat dit gevoel nu niet smartvol worde, heeft de Natuur ons de opperhuid verschaft, die voor de lucht den toegang tot het binnenvel fluit, en voorkomt, dat het ligchaam niet te sterk uitdrooge. De nagels vermeederen de veerkracht van het gevoel, en maken dit zintuig te scherper, daar zij aan de drukking van uitwendige voorwerpen tegenstand bieden.



Ons tweede zintuig is minder noodig voor het leven, maar meer bevorderlijk voor onze welvaart en ons geluk. Zonder gezigt kunnen wij de wonderen der natuur niet regt beschouwen, en is ons aanwezig van de grootste aangenaamheden beroofd. Eene ontleedkundige beschrijving van het oog zou ons te ver buiten ons bestek voeren, daar zij, zonder eene tot in kleinigheden uitgestrekte ontwikkeling en aantooning van alles, onverstaaubar wezen zou.

De meeste lagere dieren overtreffen ons ver in scherpte van gezigt. Arenden en valken vooral, bespeuren hunne prooi op een afstand, welken ons oog, al werd het door eene Teleskoop gesterkt, niet bereiken zou. Nogtans kan dit zintuig ook bij den mensch wonderlijk verbeterd worden (\*); en ik herinner mij, den vermaarden Baron TRENK te hebben

(\*) Zeelieden plegen voorwerpen op een afstand te bemerken, waarop zij voor ongeoesfende zeereizigers gansch onzichtbaar zijn.

ben hooren verzekeren, dat zijn gezigt, gedurende zijn lang verblijf in de Staatsgevangenis van *Maagdenburg*, zoo veel van de bijzondere begaafdheid van dat der katten, nachtuilen, enz. verkregen had, dat hij de muizen midden in den donkersten nacht door zijne duistere cel kon zien loopen. Of dit al dan niet vergroot was, vermeet ik mij niet te beslissen.

De verrigtingen van het zien stroken op het nauwkeurigste met de regelen der Gezigtkunde. Uit hoofde van het maakfel onzer oogen, kunnen er in dezelfde geene lichtstralen vallen, dan die van binnen een hoek komen, welke niet wijder is, dan 90 graden. Alles is hier naar de Optica geregeld, uitgenomen de gewaarwording. Deze grijpt in het netvlies plaats, dat de gedaante van een net heeft, en als de spiegel is, waardoor de uiterlijke voorwerpen aan de ziel vertoond worden. Is die spiegel bedorven, zoo als bij zekere oogziekten, dan is ons gezigt onherstelbaar verloren.

Alle zien van ons spruit uit het breken van de lichtstralen door middel van het kristalvocht, tot dat zij alle op het netvlies in een onderscheidenlijk gevormd beeld vereend zijn. Terwijl zij door de bolle oppervlakte van het hoornvlies gaan, worden zij gebroken, en in onderlinge aanraking van elkanderen gebragt. Dan rigten zij zich gezamenlijk naar de plaats, waarin het glasvocht begrepen is. Hier wijken zij wederom van elkanderen af, komen nogmaals in aanraking, en verzamelen zich eindelijk in zoo vele punten, als door het uiterlijke voorwerp verbeeld worden. Dit beeld, dat op het netvlies als

af-



afgeteekend wordt, en hetzelfde prikkelt, wordt aan de ziel medegedeeld en dus gezien.

Gedeeltelijk uit de boven vermelde straalbreking, gedeeltelijk uit de bestendige en steeds gelijkvormige overdragt aan den innerlijken zin, spruit de gewigtige bijzonderheid voort, dat wij bij de verrigting van het zien de voorwerpen in eenen regten stand aanschouwen, offchoon zij eigenlijk in eenen omgekeerden stand op het Netvlies afgeteekend worden, en hetzelfde hierin aan den spiegel van eene Camera obscura gelijk staat.

Hoe komt het intusfchen, zal men vragen, dat wij met twee oogen slechts een voorwerp zien? Deze vraag wordt door hen ligtelijk beantwoord, die ons te gemoet voeren, dat wij met twee neusgaten slechts eenen bijzonderen reuk ruiken, en met twee ooren slechts eenen onderscheidenen klank hooren; dat voorts een gelijke uitwendige prikkel, op gelijke zenuwen, steeds hetzelfde innerlijke gevoel zal voortbrengen, en dat dit enkel bij toevallige afwijkingen of ongesteldheden anders is. Intusfchen is deze oplossing der zaak gansch onvoldoende, daar zij enkel in Analogische redekavelingen bestaat.

Begeeren wij een klaar begrip van het vermogen om te zien, dan moeten wij bovenal onze aandacht op de as van het gezigt vestigen, of op de lijn, die men zich verbeeldt regtstreeks uit het middelpunt van het oog naar het voorwerp te strekken, en voor en achter het zintuig verlengd te zijn. Wij moeten ons vervolgens den stand voorstellen, waarin de oogen geplaatst zijn. Zij liggen niet volkomen

regt

regt in de ooggaten, maar rigten zich eenigermate schuins naar den neus. Verlengen wij dan de as slechts een weinig buiten het oog, dan zullen wij de twee ingebeelde lijnen elkanderen welhaast zien ontmoeten en snijden. Het punt, waar zij dit doen, wordt het brandpunt des gezichts genoemd, en de uiterlijke lichtstralen loopen aldaar ten einde.

Kan iemand enkel op een grooten afstand zien, dan snijden zijne gezichtslijnen elkanderen verder van het oog dan anders, en is gevolgelyk zijn gezichtsbrandpunt verder van hetzelfde verwijderd. Dit gebrek kan door bolle glazen verholpen worden. Maar vereenigen de lichtstralen zich, uit hoofde van eene te groote bolheid, of een ongewoon vermogen der oogen, om die stralen naar elkanderen toe te buigen, te schielijk onderling, dan is men bijziende, en heeft men holle glazen noodig, zoo als in de naastvolgende *Afdeeling* nader zal worden aangetoond.

Het verdient verder opgemerkt te worden, dat de gezigtzenuwen elkander in de hersenen kruisen, en wij gevolgelyk van onze kindschheid af gewoon zijn slechts een voorwerp te gelijk te zien. Hierom heeft men kinderen, om ze niet scheel te leeren zien, derwijze in de wieg te plaatsfen, dat zij de oogen niet opwaarts en buitenwaarts rigten. Men heeft te zorgen, dat zij zulks veeleer beneden- en binnenwaarts doen, om hen aan het vormen van de vermelde as te gewennen. Dat de gewoonte, ten dezen opzigte, veel afdoet, blijkt daaruit, dat zij, die scheel zien, niet zelden twee voorwerpen te gelijk beschouwen, en dat intusschen zulke oogen, als bij toeval, of uit on-

ongesteldheid, dubbelzigtig geworden zijn, door gestadige oefening op nieuw gewend kunnen worden, om alles onderscheidenlijk te zien.

Iedereen moet hebben opgemerkt, dat hij, plotselings uit eene zeer donkere plaats in den helderen zonneschijn komende, naauwelijks iets kon zien, pijn aan zijne oogen gevoelde, en onwillekeurig tranen stortte, of niesde. Die kortstondige berooving van het gezigt spruit daaruit, dat de oogappel zich op eene donkere plaats uitbreidt, en bij het naderen van licht wederom vernauwt. Geschiedt de overgang uit het donkere in het licht oogenblikkelijk, dan kan de oogappel zich niet schielijk genoeg vernauwen, worden hij en het netvlies als bedwelmde, en kunnen wij niets ter wereld zien (\*). Aan dezelfde oorzaak moet de pijn aan de oogen, en het bijkomende storten van tranen, worden toegeschreven. Elke prikkeling, het zij door hitte of door koude, wind, kleuren, en wat des meer is, verwekt eene gewaarwording, welke aangenaam is, als zij gemaatigd is, en niet te lang aanhoudt, maar welke onaangenaam en pijnlijk wordt, als zij te sterk en te langdurig is.

Wat het vermelde niezen aangaat, dit ontstaat uit den

(\*) Dit kunnen wij evenmin, als wij plotselings uit het licht in het donkere overgaan, om dat de oogappel zich dan zoo schielijk niet kan uitzetten; alwaarom men bij het verlaten van een huis, eene schuit, enz. als het daarbuiten veel donkerder dan daarbinnen is, uiterst omzigtig wezen moet.

• V E R T .

den volgendeu zamenloop van dingen. De gezigtzenuwen maken het tweede paar zenuwen in de hersenen uit, waarmede het derde en vierde paar, en eenige takken van het vijfde, zamenhangen. Evenwel heeft het tweede paar den voornaamsten invloed op het zien. Het loopt uit de hersenen regtstreeks naar het midden der oogappels, en breidt zich achter aan dezelve uit, of smelt er als het ware in een week vlies, het *Netylies* genoemd, dat het oog van achteren grootendeels omvat. Van het vijfde paar zenuwen, loopt er daarentegen een tak naar de oogen, en een andere naar den neus. Als nu de oogen plotselings door lichtstralen getroffen worden, wordt de daarheen loopende tak geprikkeld, deelt die prikkeling zich aan den anderen tak mede, en veroorzaakt, als zij geweldig is, dat wij evenzeer niezen, als bij eenige andere prikkeling van den neus.

Ten besluite van deze opgave van zaken aangaande het gezigt, moet ik opmerken, dat de ziel hare indrukken over dit zintuig meer verspreidt, dan over eenig ander. Van hier, dat wij somtijds iets duidelijk voor ons meenen te zien, het gene intusschen niets is, dan eene hersenschim, welke de ziel ons voor oogen stelt. Ook blijft een sterke indruk, welken eenig voorwerp op het *Netylies* heeft gemaakt, meermalen aldaar nog eenigen tijd, na dat het voorwerp zelf opgehouden heeft dien indruk te verwekken. Als, bij voorbeeld, iets vurigs schiekelijk in een kring wordt rondgedraaid, meenen wij eenen vurigen kring te zien. De oogen op de zon gevestigd gehad hebbende, wanen wij dat hemellicht straks



ook daar te zien, waarheen wij de oogen alsdan wenden, en vermenigvuldigt de zon zich als het ware voor ons gezigt.

Dat wij vele sterke kleuren meenen te zien, als wij een gesloten oog met de vingers drukken, of wrijven, en dat het vuur ons als het ware uit de oogen springt, wanneer zij door een stoot of slag getroffen worden, dit komt daar van daan, dat zulk een slag of stoot, en het gezegde drukken of wrijven, voortgelijk eene uitwerking op de gezigtzenuwen heeft, als anders een plotselingsch gezigt van vuur en sterke kleuren. Of intusfchen de kleuren over het algemeen van de onderscheidene trillingen der lucht afhangen, dan wel van de grondstoffen der lichtstralen, die, bij derzelver verdeeling, afzonderlijk en onderscheidenlijk in het prisma verschijnen, is een vraagstuk, dat nog niet voldoende opgelost is, en het misfchien nimmer worden zal.

---

Door den derden zin, namelijk, dien van het *gehoor*, bemerken wij de trillingen der lucht, die geluid verwekken. Om ons daartoe in staat te stellen, zijn wij van ooren voorzien, die deels van kraakbeen gevormd zijn, en deels van been. Zij deelen de gezegde trillingen aan de gehoorzenuwen mede, welke ze naar de hersenen leiden. Dit zintuig is bij de lagere dieren ook fcherper, dan bij den mensch. De haas, bij voorbeeld, wordt door zijn allerscherpst

gehoor van naderend gevaar verwittigd; en de uil, die het geringste geluid hooren kan, wordt door dat scherpe gehoor in het opsporen van zijne prooi bijgestaan. Menschen, en de overige dieren met warm bloed, hebben een in- en uitwendig oor; maar hetzelfde is genoegzaam bij elk dier dieren verschillend van maakfel. Meestal kunnen zij hunne ooren bewegen, maar de menschen niet; ofschoon de Natuur onze ooren niet onbewegelijk gemaakt, maar eene ongerijmde gewoonte (\*), eenige eeuwen achtereen voortgezet, zulks trapswijze gedaan heeft.

De wijze, waarop wij hooren, is kortelijk de volgende. De trillingen der lucht worden door het uitwendige oor naar het Trommelvlies geleid. Op dat zij hetzelfde intusfchen niet somwijlen te sterk mogten treffen, en doen bersten, is het oor van eene buis voorzien, welke bij de Ontleedkundigen de *Eustachiaansche* heet, en door welke de naar het Trommelvlies geleide trillende lucht naar elders wijken kan. Intusfchen wordt de trilling van het Trommelvlies door den stijgbeugel naar het portaal, of den eersten ingang, van het inwendige oor voortgeleid (†),  
en

(\*) Over welke men in de naastvoorgaande *Afdeeling* *bladz. 234 en volg.* luide klagten van den schrijver vindt, welker meerdere of mindere gegrondheid wij voor ons ongaarne beslissen. VERT.

(†) Over de eigenlijke verrigtingen van den stijgbeugel, en de drie overige kleine gehoorbeentjes, is men het intusfchen nog niet volkomen eens. Zie SCHELLHAMMER, *de Auditu, Part. II. cap. 6 en 8. sqq.* en J. DU

en door het vlies van het ronde venster naar de binnenste holligheid van het oor, die van hare gedaante den naam van *Slakkenhuis* bekomen heeft, en met het voorgemelde in den dusgenoemden *Doolhof* van het oor begrepen is.

Dit Doolhof met een dun vocht gevuld zijnde, werkt de veroorzaakte beweging van dat vocht zachtjes op de Gehoorzenuw, door welke het geluid aan de hersenen wordt medegedeeld. Dat vocht dient klaarblijkelijk, om voor te komen, dat de weeke pappige zelfstandigheid dier zenuw niet te sterk aangedaan worde. Van het Slakkenhuis, dat zeer kunstig gevormd is, laat het gebruik zich niet juist bepalen. Hetzelve schijnt intuschen eerder bestemd, om de verscheidenerelei toonen meer naauwkeurig te onderscheiden, dan om geluid in het algemeen voor ons hoorbaar te maken.

Lieden, wier gehoor gebrekkig is, zijn in de noodzakelijkheid van horentjes van verschillend maakfel te gebruiken, hun oor naar den kant, van welken het geluid komt, te wenden, de hand, ter vergrooting van den omtrek van het oor, nevens hetzelve te houden, den mond, om geluid voor het inwendige oor te ontvangen, wijd open te zetten, en wat des meer is. Alles ter vergoeding van bewegelijkheid aan de ooren, van welke wij door gewoonten, die tegen de wetten der Natuur aandruischen, beroofd zijn geworden; terwijl de dieren zich daarvan bedienen, om

VERNEY, *de Auditus organo*, Tom. II. der *Bibliothec. Anatom.* pag. 427. *sqq.* inzonderheid pag. 435. VERT.

om de ooren naar den kant te rigten, van welken het geluid komt. Want, wat het openen van den mond betreft, er kan langs dezen weg ook geluid naar de gehoorzenuwen geleid worden; zoo als zij van dat gene getroffen worden, dat wij, door de tanden met eenen geflotenen mond tegen elkanderen aan te slaan, kunnen maken, dat anders bezwaarlijk door ons gehoord zou kunnen worden.

Nu hooren wij wel gemakkelijker en onderscheidenlijker, als het geluid van buiten door het oor inkomt; maar er kan in den mond een werktuig geplaatst worden, dat voor doove menschen meer nut aanbrengt, dan de gewone horentjes en andere werktuigen, welke men in het oor steekt, en welker gebruik voor hetzelfde metter tijd vaak nadeelig wordt, en de doofheid doet toenemen. Wij bedoelen eene ronde buis van ivoor, of andere harde stof, ter lengte van tusschen de zes en twaalf duim, en die van  $\frac{1}{4}$  tot  $\frac{1}{2}$  duim middellijn hebben, doch aan het einde, dat men tusschen de tanden houdt, veel naauwer zijn moet, dan aan het buiteneinde. Daarvan kunnen zich doove menschen bedienen, die genot van de muziek van eene harp, enz. wenschen te hebben. Ik ken een Heer, die geheel doof is, maar met behulp van zulk eene buis zelfs de zachtste toonen onderscheidenlijk hooren, en allezins genot van de muziek hebben, kan.

Men verzekert eindelijk ten onregte, dat er steeds eene opening in het Trommelvlies is. Het is niet daardoor, maar door de wederzijdsche opening der Eustachiaansche buis, dat goochelaars het gene zij



drinken door het oor kunnen laten uitloopen, en tabaksrook daardoor, even als door den neus, uitblazen. Eene opening in het Trommelvlies ontstaat meestal uit kwetsing van buiten; inzonderheid bij het reinigen der ooren, waarin er uit klieren en vliezen eene stof uitgestort wordt, die ze tegen gedierte, dat er anders in kon kruipen, beveiligt, maar, steeds aangroeiende, van tijd tot tijd weggenomen worden moet, zal zij in geen hard was ontaarden (\*), en doofheid veroorzaken, waartegen men zich alsdan veelal vruchteloos van spuitingen bedient. Bij eene voorzigtige wegneming van die stof, en een gestadig waschen van den omtrek der ooren met koud water, dat het gehoor versterkt, voege men ten verderen nutte van dat zintuig, het wegsnijden van over de ooren henen hangende haarlokken, die anders het gehoor belemmeren.



Reuk en smaak zijn onderling vrij naauw verwant. Derzelver zetels palen aan elkanderen, en hebben in maakfel veel overeenkomst. De reuk verschaft ons niet slechts menige aangename gewaarwording, maar dient ook, om menschen en dieren zonder gevaar te doen

(\*) Zij kan, als men het wegnemen verzuimt, tevens dun en scherp worden, en pijn en verzwering veroorzaken; als wanneer men zich van tijd tot tijd eenige zoete olie in het oor moet laten gieten, of spuiten.

doch onderscheiden, wat hen vergiftigen zou, zoo zij het nuttigden, en welk anders gezond voedsel bedorven is (\*). De zitplaats van dit zintuig is de neus, en voornamelijk het slijmige vlies, dat den neus van binnen bekleedt, en eene verlenging van de inwendige huid, maar veel wecker, slijmiger en voller van poren en vaten, uiterst gevoelig, en van onderen met haar bezet is; waardoor stof, infekten, enz. belet worden in de neusgaten door te dringen.

Dat haar dient tevens, om de stoffen op te houden, van welke de hersenen zich door de neusgaten ontlasten, en welke, wanneer zij niet te overvloedig zijn, nuttig medewerken, om voor te komen, dat de ingeademde lucht het reukvlies niet te sterk opdrooge. Tenzelfden einde dienen de buizen, die uit de oogen naar den neus loopen, en derwaarts tranen leiden, die de oogen gestadig loozen. Buizen, naar welker kant men stof en ander vuil, dat in de oogen geraakt is, insgelijks te wrijven heeft; terwijl alle wrijven in eene tegenovergestelde rigting het kwaad slechts verergeren zou; en buizen, die, te gelijk met de snotklier boven den neus in de hersenen, het door een gestadigen toevoer noodig maken, dat men den neus ten minste elken morgen van binnen uitwasche, en zulks ook ten aanzien

(\*) Bedorven vleesch onderscheidt zich evenzeer door den stank, dien het van zich geeft, als dulle kervel, zoo haast men ze wrijft, en meest alle ander vergiftig kruid.

VERT.

zien van den neus van kinderen doe, voor welke alle verzuim in dezen zeer nadeelig worden kan.

Bij jonggeborene kinderen is dit zintuig, uit hoofde van een naderhand verdwijnend gebrek aan hunnen neus, nog in geenen deele scherp. Bij den eenen mensch is het scherper, dan bij den anderen. Het kan door oefening versterkt worden. Van hier dat de *Amerikaansche* wilde, met behulp van dit zintuig alleen, menschen en dieren op derzelver spoor weet te volgen. Daar inmiddels een al te fijne reuk menigen mensch grootelijks hinderen zou (\*), zijn de menschen over het algemeen daarmede minder gewapend, dan de dieren, onder welke vooral de honden in scherphheid van reuk uitmunten (†).

De

(\*) Bijzonderlijk wilde de vermaarde Ontleedkundige J. WEPFER, te *Schafhausen*, ten gevolge van sterk tabaksnuiven allen reuk verloren hebbende, geenerlei poging tot herstel van dat zintuig doen, op dat hetzelfde hem bij zijne werkzaamheden niet mogt hinderen. Zie COHAUSEN, *Disfert. Satyr. Physico-Medico-Moralis, de picâ nasi, sive Tabaci sternutatorii moderne abusu et noxa*, pag. 76. 77.

VERT.

(\*) Ik kan mij niet onthouden van hiervoor een bewijs aan te voeren, dat even ongemeen als onloochenbaar echt is. In 1582 toog LEONARD ZOLLIKOFER, van zijn slot *Altenklingen* in *Zwitserland*, naar *Parys*. Veertien dagen na zijn vertrek volgde hem zijn tot zoo lang vastgehoudene hond, die er binnen acht dagen aankwam, en, zijnen meester vergeefs aan deszelfs herberg gezocht hebbende, hem elders midden in een talrijk gezelschap opspoorde.

De reukzenuwen loopen bij menschen en dieren onmiddellijk uit de hersenen naar den neus, en zijn bij vele dieren dikker, dan bij de menschen. Naar de dikheid der zenuwen laat zich nogtans de meerdere vatbaarheid voor gevoel evenmin afmeten, als de meerdere zielsvermogens, welke men thans algemeen in eene omgekeerde reden acht te staan met de grofheid der zenuwen, die uit brein en ruggemerg voortspruiten. Ten bewijze hiervan hebben tweeflachtige dieren zenuwen, die, naar evenredigheid van hunne kleine hersenen, grof en dik zijn; terwijl die dieren intuschen ongemeen gevoelloos en dom zijn. Bij magere menschen, en kinderen, die de Engelsche ziekte gehad hebben, zijn daarentegen de zenuwen, naar evenredigheid van hun groot brein, zeer dun en fijn; en wie kent intuschen niet derzelver vlugheid en scherphheid van gevoel en bevatting.

De fijne takken der reukzenuwen, die zich door den neus henen verspreiden, worden door prikkelende uitwasemingen van wel of kwalijk riekende dingen getroffen, en deelen de daarvan ontvangene indrukken aan de hersenen mede. Zij zijn gevoeliger, dan de smaakzenuwen, over welke er op de tong en aan het gehemelte een dikker vlies ligt, dat haar tot ruiken buiten staat stelt. Vooral is dit vlies bij de meeste dieren dik, en derzelver smaak gevolgelijk minder fijn, dan die der menschen, onder welke er zoo velen zijn, die daarvan hunnen afgod maken, en enkel schijnen te leven, om hem te bevredigen.

Al, wat het zintuig van den smaak zal prikkelen,



moet eenige zoutdeeltjes bevatten. Water, waarin dezelfde niet zijn, is smakeloos. Het zintuig van den smaak kan tevens niet werken, dan op dingen, die vochtig zijn, of dit door vochtigheid der tong gemaakt worden. Zijn onze smaakzenuwen door sterk tabakrooken verschromd, of door spijzen, die te sterk met specerijen, enz. aangezet zijn, overmatig geprikkeld, dan verliezen zij hare gevoeligheid. Sterke dranken, en meer andere dingen, hebben daarop dezelfde uitwerking. Wil men derhalve een vol genot van zijnen smaak hebben, dan moet men zich van een te sterk en aanhoudend prikkelen van denzelven onthouden; en al, wat lekker is, zal ons dan alleen regt smaken, als wij het slechts van tijd tot tijd aan ons gehemelte aanbieden.

Overigens kan al, wat een gezonden mensch, wiens gehemelte onbedorven is, wel smaakt, ook voor gezond worden gehouden; en daarentegen zijn dingen van eenen scherpen en onaangenamen smaak gemeenlijk ook ongezond. Dit verschil van smaak, in hetgene wij nuttigen, kan niet uit de verscheidene gedaante der kristallen, die de menigerlei zouten vormen, worden afgeleid, maar schijnt uit de scheikundige hoedanigheden der dingen te spruiten, die zoutdeeltjes bevatten, of, zoo als zelfs de suiker, tot de verschillende soorten van zout kunnen worden getrokken.

---

---

Uit het verhandelde nopens de zintuigen blijkt, dat alles bij derzelver werking van eene prikkeling van zenuwen afhangt, welke zich aan de ziel mededeelt. Deze bemerkt, of voelt, langs dien weg uitwendige voorwerpen, en de zintuigen zijn als het ware hare wachters. Schoon zij nu bij sommige dieren scherper zijn, dan bij den mensch, echter wordt deze deswegens rijkelijk schadeloos gesteld door het uitgestrekte gebruik, dat hij van zijne gewaarwordingen weet te maken. Hij bewerkt ze, als het ware, bij zichzelve, en trekt er voordeelen uit, waarvan de dieren, bij welke iedere gewaarwording, hoe sterk ook, meer op zichzelve gelaten wordt, hierom verftoken blijven (\*).

Om nu al, wat voorts tot de dierlijke beweging bij den mensch behoort, nog kortelijk over te zien, deze wordt door eene groote verscheidenheid van weegmiddelen bewerkstelligd. Het hoogste en krachtigste is de ziel; het naastvolgende bestaat in de zenuwen; het derde, dat van alle ligchaamsvermogens het krachtigste is, moet in de prikkelbaarheid der

(\*) Wil men hierover meer, men raadplege, onder anderen, het *eerste vervolg* op het fraaije werkje van TRIMOLT, *over de zielsvermogens der dieren*, waar men de redenen ontwikkeld vindt, uit hoofde van welke het menschedom zoo grootelijks boven de dieren in kennis vordert.

VERT.

der spieren gezocht worden, of in derzelver bijzonder vermogen, om zich, ten gevolge van eenige ontvangene prikkeling, zamen te trekken. Ik ga hier opzettelijk voorbij het gene de Physiologen het *Dynamische levensvermogen* genoemd hebben, het bijzondere levensvermogen (*vita propria*) van BLUMENBACH, en het genezende en heelende vermogen der Natuur (*vis medicatrix naturae*) waarmee de oude Natuurkenners zoo veel ophadden (\*). Van al deze vermogens rust de eigenlijke aard grootendeels op onderstellingen; schoon derzelver menigvuldige werkingen in krankheden en wonden niet geloofwaardig worden kan; en, daar het vermogen der spieren het meeste onder het bereik der zintuigen valt, zal ik mij met hetgene daartoe betrekkelijk is vergenoegen.

Eene spier is een bundel van dunne en evenwijdige vlakken, die uit vleezige draden of vezelen zamengesteld zijn. Deze zijn door een ruim, en gemeenlijk vet, vlies vol holigheden vereenigd. Van zulke spieren bevat het menschelijke ligchaam een groot aantal; schoon men in de ligchamen van vele lagere dieren nog een veel grooter aantal vindt. Men telt er in het menschelijke ligchaam iets minder dan 450; maar de Rups (*Phalaena cosmus* van LINNAEUS) heeft er ongeveer 3500. De spieren der dieren zijn gemeenlijk naar evenredigheid krachtvoller,

(\*) Hierover wordt er, voor leeken in de Geneeskunde, door den Heer BILDERDYK, in deszelfs uitnemend Dichtstuk *de Ziekten der Geleerden*, voortreffelijk gehandeld.

VERT.

ter, dan die der menschen. Welk eene verbazende kracht moet niet, bij voorbeeld, de springkever aanwenden, om sprongen te doen, die zich tot eenige honderd malen de lengte van zijn ligchaam uitstrekken. Een nog kleiner infekt, de vloo, overtreft alle andere dieren in deszelfs verwonderlijke sprongen, en kan een gewigt opligten, dat tachtig malen de zwaarte van deszelfs ligchaam heeft. Al deze schijnbare wonderen worden met behulp van de spieren verrigt.

De gedaante der spieren bij den mensch is zeer ongeregeld; die genen alleen, die zekere openingen te ontsluiten hebben, zoo als die van den mond, de oogleden, de blaas, den aars, enz., zijn van eene cirkelvormige of ronde gedaante. Zij trekken zich alle in de rigting van hare vezelen zamen. Haar middenste gedeelte zwelt. De spier wordt dus korter, en hare beide einden naderen elkander. Onze meeste spieren werken als hefboomen. Zij hebben aan de wederzijdsche einden pezen, waarmede zij aan de beenderen vast zijn, die bij het zamentrekken der spieren naar de rigting van derzelver vezelen bewogen worden.

De veerkracht der spieren is bij sterke menschen en krankzinnigen zeer aanmerkelijk. Zij zijn, met behulp van eenige weinige spieren, in staat, om een gewigt op te ligten, dat meermalen hun gansche ligchaam in zwaarte grootelijks te boven gaat (\*).

Be-

(\*) Eenmaal wees men ons iemand aan, die aan de *Amsterdamsche* waag 12 gewigten van 100 pond aan een koevoet geregen, en dezen vervolgens met de beide handen dwars voor zich uitgestrekt zou hebben gehad. VERT.



Berekent men al de beletselen, waaraan zij daarbij vaak onderhevig zijn, en waardoor hare werkkraft als gebroken wordt, dan staat men over deze nog des te meer verbaasd, en bevindt men, dat zij alle bedrag van krachten overtreft, welke men naar werktuigkundige beginselen verwekt. Ja deze zouden, volgens sommiger berekening, slechts  $\frac{1}{60}$  van de werkkraft der spieren bedragen.

Op dat zij, ondanks al hare verschillende werkingen, op hare plaats blijven mogen, loopen er dan eens dwarsbanden over haar henen, zoo als aan de vingers; dan eens bewegen zij zich over rollen, zoo als aan de oogen; dan eens wederom wordt het verglijden haar door het bijzonder maakfel der beenderen belet, zoo als aan het bovenste der schouders. De bovineinden der spieren, die de gelederen verbinden, zijn, vooral aan de knieën, van zekere zakken voorzien, die een glibberig slijm bevatten, dat de beweging der pezen verligt. Aan deze weldadige schikking der Natuur hebben wij de bekwaamheid te danken, om de kracht der spieren met zoo veel gemak te bezigen, zonder dat zij, na eene langdurige en sterke aanwending van die kracht, stijf en onbuigzaam worden.

Hiermede wenden wij ons tot eene nadere beschouwing van het zintuig des gezichts.



---

## ACHTSTE AFDEELING

### *Bijzondere zorg voor de Oogen.*

Onder onze zinnelijke vermogens is er naauwelijks een, dat meer tot onze levensgenoegens bijdraagt, dan een onbelemmerd gebruik van onze oogen. Hierom verdienen zij eene bijzondere oplettendheid en zorg, te meer, daar het onloochenbaar is, dat zij voor vele ongemakken blootstaan. Ongemakken, waardoor wij ons ligtelijk, nog voor dat een hoo-ge ouderdom ons gezigt verzwakt, van derzelver gebruik ten deele of geheel beroofd kunnen zien, zoo wij dit niet zorgvuldiger pogen te verhoeden, dan eene onbedachte onkunde noodig acht, welke ons ten dezen opzichte nog veel te algemeen schijnt te heerschen.

Wel is waar, de Natuur heeft reeds grootelijks voor dat onschatbare zintuig gezorgd. Wij hebben oogleden, die hetzelfde telkens, als het door eenig gevaar bedreigd wordt, onwillekeurig toedekken, en zoo veel zij vermogen beveiligen. Eene even onwillekeurige natuurdriift doet ons de hand er voor  
hou-

houden, zoo haast er eenig gevaar schijnt te naderen. De oogen zijn daarenboven derwijze geplaatst, dat voorhoofd en neus hen van menigen schok of stoot beschutten, die hen treffen zou, zoo hij niet door die deelen werd afgeweerd. Onze wenkbrauwen beletten, dat er ons van het voorhoofd zweet in de oogen vloeije, en leiden hetzelfde zijdelings af. De haartjes der oogleden stellen ons in staat, om de oogen in stof en elders te blijven gebruiken; waar zij veel te lijden zouden hebben, zoo zij niet, ten halve gesloten, als van een net overdekt werden, dat die haartjes alsdan vormen. De goedheid des Scheppers straalt in al deze voorzorgen op het uitnemendste door; maar wij behooren daarbij de onze te voegen, zoo die goedheid voor ons genoegzaam nuttig worden zal.

Onze leefwijze brengt over het algemeen het hare toe, om ons gezigt te verzwakken. Dit is inzonderheid het geval bij lieden, die veel zittend werk verrigten, bij lamp- of kaarslicht werken, veel voor stof blootgesteld zijn, enz. Men heeft inmiddels eerst voor eenigen tijd eene bijzondere oplettendheid aangewend, om wel gegronde en praktische regels ten opzichte van de oogen en derzelve behandeling uit te vinden en vast te stellen. Doch men is toen daarin ook uitnemend geslaagd; en ik wil de vrucht van dat onderzoek, en mijne eigene ondervinding, thans voor den Lezer openleggen, en aanvangen met dat gene nader te ontwikkelen, dat bij de algemeene behandeling der zintuigen reeds nopens bijziende menschen, en anderen, die aan een tegenover-

overstaand gebrek lijden, kortelijk is aangestipt (\*). De mensch schijnt naar evenredigheid langer genot van zijn gezigt te hebben, dan evenveel welke lagere dieren; en hij schijnt dat genot nog te kunnen verlengen, zoo hij beter onderrigt was, van het gene hij ten dien einde heeft aan te wenden. Zij, die van natuur bijziende zijn, mogen verwachten, dat het toenemen hunner jaren dat gebrek zal verhelpen. Want hunne oogen verliezen daarbij van lieverlede die ongemeene rondheid, welke hen in het genot van de schoonheden der natuur zoo zeer pleegt te hinderen. Maar dat gebrek laat zich intusschen reeds bij de opvoeding op de volgende wijze bestrijden en minderen.

De kinderkamer is gemeenlijk een der bedompste vertrekken van het gansche huis. De kinderen kunnen er hunne oogen veelal slechts op nabij zijnde voorwerpen vestigen, en worden er gevolgelijk meer bijziende, dan zij van nature zijn. Men moet ze daarentegen meermalen aan vensters brengen, waar zij hunne oogen naar verder afgelegene dingen kunnen wenden; en eene kinderkamer, waar men een ruim uitzigt heeft, en ver van zich kan zien, is veel verkieslijker, dan eene andere, welker uitzigt naauw beperkt is. Bij het verdere opwasfen moet men zich dikwijls in het ruime veld begeven, en verafgelegene dingen leeren zien. Nadeelig is het daarentegen, wanneer men alsdan veel bij lamp- of kaarslicht leest of schrijft; en de meisjes benadeelen  
haar

(\*) In de naastvoorgaande VII. *Afdeeling*, *bladz.* 271.



haar gezigt door aanhoudend fijn naaldewerk, waarbij de oogen zich te sterk aan het beschouwen van nabij zijnde en kleine voorwerpen gewennen.

Een der nadeelige gevolgen van de dusgenoemde *Myopie*, of kortzigtigheid, bestaat daarin, dat men zich gewent, om slechts een oog te gebruiken. De poging, om beide oogen naar een voorwerp te richten, valt aan kortzigtige lieden te moeilijk. Hunne gewoonte zou onschadelijker zijn, zoo zij beide oogen beurt om beurt gebruikten; maar ook ten dezen opzichte benadeelen zij zich daarentegen grootelijks; en het oog, dat zij ongebruikt laten, wordt mettertijd voor hen geheel onbruikbaar. Nog slechter is het gebruik, dat zij van een vergrootglas plegen te maken; aangezien zij het ongebruikte oog daarbij gemeenlijk sluiten. Immers wordt het andere, dat zij dus onmatig bezigen en inspannen, daaronder eenigermate in zijnen stand verwrict, en inwendig van lieverlede min buigzaam. Gevolgelyk vinden lieden, die zich van dit tijdelijke hulpmiddel bedienen, hun gezigt bij het toenemen hunner jaren niet verbeterd.

Om deze kwade gewoonte voor te komen, schijnt de volgende raad mij van dienst te kunnen zijn. Kinderen, die men vermoedt dat bijziende zijn, moet men een voorwerp dicht voor de oogen houden, zoo dat zij ze daarop vestigen; en, merkt men, dat zij slechts een oog gebruiken, dan moet men hetzelfde van tijd tot tijd sluiten, om hen tot gebruik van het andere oog te verpligten (\*). Als zij leeren

(\*) Even ongerijmd, als een uitsluitend gebruik van slechts

ren lezen, moet men hen het boek regt voor de beide oogen leeren houden; dan zullen zij zich oefenen, om de letters op den grootsten afstand, op welken men het boek laat plaatfen, te onderscheiden. Hunne oogen zullen zich trapswijze aan verandering van derzelver innerlijke rigting gewennen, en zij zullen gewisfelijk van tijd tot tijd minder bijziende worden. Vele menschen zijn in hunne jeugd in der daad van dat gebrek ontheven geworden; maar men weet niet, dat zulks ooit bij iemand is gelukt, die zich modes-halve, of uit wezenlijk gebrek aan de oogen, gewende, om er slechts een te bezigen.

Bij het eigenlijke ongemak, dat bijziende menschen lijden, komt ook nog dit, dat borst en onderbuik bij hen grootelijks zamengedrukt worden, als zij in eene zittende houding werken. Van hier dat zij vaak zwaarmoedig worden, en, hetgene nog erger is, somwijlen eene longtering schepen. Eene staande houding voegt intusfchen, ja, bij werkzaamheden, die geene sterke inspanning van geest vereischen, maar zij vermoeit intusfchen meer, dan men zich gemeenlijk verbeeldt, en voegt daarom bij geene overdenkingen, die de ziel afmatten. Deze en het ligchaam behooren niet ter gelijker tijd vermoeid te worden. Men kan zich nu in het laatste geval met voordeel van een bril met hollè glazen bedienen, bij welks

ge-  
slechts een oog, is ook dat van slechts eene hand, bij het schrijven, en anderzins. Hieraan behoorde men de kinderen evenmin te gewennen, of zich te laten gewennen.

VERT.

gebruik men de voorwerpen eenigzins verder van zijne oogen verwijderen, en gevolgelyk onder het lezen of schrijven eene voegelyke houding (\*) aannemen, kan, ja moet.

Na ernstige ongesteldheden aan de oogen, wordt een derzelve vaak bijziende, terwijl het andere minder of zelfs niets lijdt. Het gevolg hiervan is, dat men enkel het gezonde oog bezigt, en het andere onder deszelfs verwaarloozing gansch onbruikbaar wordt. In zulk een geval behoorde men, lezende, schrijvende, enz. brilglazen te gebruiken, waarvan het eene (zoo als in het vervolg nader zal worden voorgescreven) enkel voor het bijziende oog geschikt, en het andere slechts vlak en helder was. Nam het verzwakte oog merkelyk in sterkte toe, dan zou men, in plaats van het daarvoor gebruikte glas, een ander kunnen nemen, dat minder hol was, tot dat het eene glas eindelijk niet holler behoefde te zijn, dan het andere, en men beide ter zijde kon leggen.

Oogen, welker brandpunt te sterk verwijderd is, vereischen geene hulp, zoo de afstand van het brandpunt niet al te groot is. Maar dan behoort men niet te aarfelen, om bolle brilglazen te gebruiken. Men verbeeldt zich wel gemeenlyk, dat de oogen

(\*) De voegelykste zal wel die gene zijn, waarbij men half staat, half zit, of zich voor een hoogen lessenaar op een hoogen stoel plaatst, dien men daartoe ligtelyk kan laten vervaardigen, hoe bezwaarlyk men daarvan ook een regt goed model zal vinden. **VERT.**

onder het gebruik van zulke glazen nog al meer verziende worden, maar gemeenlijk verbeteren zij daar onder derwijze, dat men die glazen, na verloop van eenige jaren, wederom kan ontberen.

Wat nu de overige gebreken der oogen aangaat, het is, bij ongesteldheid aan dezelve, een groote troost, dat eene langdurige zwakheid van dezelve zelden door eene ganschelijke blindheid gevolgd wordt. Dit noodlottig ongeval grijpt gemeenlijk bij schiele toevallen plaats, en krijgt zijn volle beslag spoedig. Volwasfenen zijn aan uiterlijke oogkwalen, die het hoornvlies van doorschijnendheid berooven, niet zeer onderhevig. Kleine roode vlekjes, als strengen van aan elkander geregene kleine pareltjes, aan de buitenste oppervlakte der oogen, zijn gebreken van weinig aanbelang, en van welke mischien geen oog volkomen vrij gevonden wordt. Om voorts de oogen zoo veel doenlijk van verzwakking te bewaren, dient men het volgende in acht te nemen.

---

Wij hebben, bij even veel welke bezigheden, zoo veel mogelijk daarop te letten, dat wij aan de oogen een genoegzaam en eenvormig licht verschaffen, waardoor het netvlies van alle zijden gelijkelyk moge kunnen worden aangedaan. De oogen lijden wezenlijk, als de zonnestralen, die in het vertrek storten, van een wand, waartegen zij stuiten, sterk terug gekeert worden. Verscheidene ongesteldheden aan de oogen



van kinderen, die op eene geheele blindheid uitge-  
loopen zijn, zouden nooit zoo noodlottig eene uit-  
komst gehad hebben, hadden de ouders niet ver-  
zuimd, wieg of vensters van geschikte gordijnen te  
voorzien.

Wij moeten dan bij de keus van een vertrek voor  
de werkzaamheden, die wij bij daglicht te verrigten  
hebben, uiterst omzigtig zijn. Bij het lezen en schrij-  
ven behooren wij ons niet regtstreeks tegen over  
het daglicht te plaatsen, maar hetzelfde liever van ter  
zijde op ons werk te laten vallen. Deze schikking  
wordt, door de veranderde rigting van het licht bij  
den omloop van de zon, voor zoo veel men in een  
en hetzelfde vertrek blijft, moeilijk gemaakt. Als  
de zon des morgens sterk schijnt, hebben wij op  
den middag het eenvormigste licht, en wordt het-  
zelve des namiddags, vooral in steden, terug ge-  
kaatst, en hierdoor zeer schadelijk. Dit ongemak moet, zoo  
mogelijk, door verwisfeling van kamer verholpen  
worden; of men moet meer eenvormigheid aan het  
licht geven, door middel van venstergordijnen, of  
chafinetten, die, wanneer zij groen of ligt bruin van  
kleur zijn, het beste aan het oogmerk zullen beant-  
woorden.

Voor zwakke oogen schijnt het nuttig, dat men  
de nedervallende stralen daarvan afwere, door middel  
van zonneschermen buiten voor de vensters; doch  
men behoort daarbij te overwegen, dat daarbij enkel  
het onderste gedeelte van het oog bevoordeeld wordt,  
en het bovenste gedeelte zich door het licht, dat  
van beneden tegen hetzelfde teruggekaatst wordt, ge-  
prik-

prikkeld blijft gevoelen; iets, dat geene goede gevolgen hebben kan. Schuilt de zwakheid in het bovenste gedeelte der oogen, dan is zulk een maatregel nog ongeschikter; want het gezonde gedeelte wordt daardoor beveiligd, en het reeds verzwakte nog meer verzwakt.

Duisternis, of schaduw, is dan alleen weldadig voor de oogen, als men ze niet behoeft te gebruiken, en de donkerheid natuurlijk, en gevolgelijk overal gelijk, is. Een weinig rust in het vallen van den avond is voor zwakke oogen zeer nuttig. Geene opzettelijk verwekte donkerheid gedurende den dag is ooit zoo eenvormig, dat het oog op den eenen tijd niet sterker geprikkeld worde, dan op den anderen, en dat het niet onder die afwisseling lijde. Menschen met zwakke of ziekelijke oogen, die den ganschen dag in een vertrek doorbrengen, dat men met groene gordijnen donker heeft gemaakt, verzwakken hun gezigt hierdoor nog meer. Het is veel beter, dat men in de ruime lucht en het heldere daglicht ga, en de oogen naar afgelegene voorwerpen rigte, dan dat men ze binnen den afgesloten dampkring van eenig vertrek, en bij de beschouwing van nabij zijnde voorwerpen, bepale.

Groene brillen zijn voor sommige oogen zeer schadelijk, daar zij ze van het licht berooven, dat men tot een onderscheidenlijk zien van evenveel welke voorwerpen noodig heeft. Het is eene dwaling, dat zwakke oogen, als zij kleine voorwerpen te beschouwen hebben, door een zwak licht bevoordeeld worden. Zij worden daardoor gewisfelijk nog al meer

verzwakt. Voor zulke oogen is intüschen lamp- en kaarslicht nadeelig, niet om dat dat licht, zoo als sommigen wanen, voor hen te sterk is, maar om dat de vlam van het licht het oog op een punt te sterk aandoet, en het netvlies niet alomme evenzeer prikkelt.

De middelen, om eene te groote prikkeling van den kant der lichtstralen voor te komen, zijn gemeenlijk zoo ingerigt, dat de digte kap, dien men om het licht doet, niet slechts deszelfs vlam bedekt, maar ook deszelfs stralen vereenigt, en enkel rondom den toefel verspreidt, terwijl het overige vertrek donker blijft. Van deze hoogstnadeelige uitwerking der ondoorschijnende kappen zijn andere van wit gaas vrij, en vooral de kristallen bollen, die enkel dienen, om de vlam als te versmelten. De studeerlampen met groote digte kappen schijnen opzettelijk uitgevonden, om, als men ze aanhoudend gebruikt, zelfs de gezondste oogen te bederven. De losse schermpjes van groen parkement, die men voorheen tuschen het licht en de oogen plagt te zetten, waren even wraakbaar, en bragten, terwijl zij de stralen aan weerskanten vrijelijk lieten uitweiden, eene te groote schaduw voor de oogen. Het beste en voegelijkste behoedmiddel voor zwakke oogen bij kaarslicht bestaat in een hoed, of ander hoofddeksel, met een rand, die twee of drie duim voor het voorhoofd uitsteekt; zoo als die der thans gebruikelijke petten veelal is.

Lieden, die met zwakke oogen gekweld zijn, behoorren altijd twee kaarsen te gebruiken, die zoo geplaatst

plaatst zijn, dat derzelver vlam niet te laag noch te hoog voor het oog zij. Dit is van groot aanbelang, daar het licht in het laatste geval te zwak is, en, te laag staande, het oog ongemeen prikkelt en vermoeit. Kaarfen hebben dit boven lampen vooruit, dat haar licht het oog minder benadeelt, en min schadelijk voor de long is, daar zij gemeenlijk minder walm van zich geven. Maar van den anderen kant komt er ten nadeele van alle kaarfen, dat zij 1. benedenwaarts afbranden, en dus, hoe later het wordt, het vermoeide oog al meer en meer prikkelen (\*); 2. geven zij een ongelijk licht, en moeten zij gestadig worden afgesnoten; 3. flikkeren zij bij de minste beweging van lucht in het vertrek, vooral wanneer zij van slechte stoffen gemaakt zijn; en die flikkering benadeelt de oogen grootelijks.

Hierom is eene helder brandende kamerlamp, die zoo weinig walm en stank van zich geeft, als mogelijk is, verkiesliker en zachter voor het oog, dan zelfs waskaarfen. Eenige der laatstelijk verbeterde patentlampen, die de Heer D'ARGENT in *Zwitserland* oorspronkelijk uitvond, zijn wel berekend, om allerlei goeden dienst te doen; maar, in plaats van de gewone ronde kappen, moet ik er eene aanbevelen, die slechts van eene zijde aan het werktuig gehecht wordt, en niet grooter is, dan er vereischt wordt, om

(\*) Dit ongemak laat zich door kandelaars voorkomen, waarin men de kaarfen, naar mate zij afbranden, bovenwaarts heffen, en derzelver vlam steeds op dezelfde hoogte houden kan.

VERT.



om de vlam te bedekken, maar intusschen een deel van het licht doorlaat. Men maakt ze van ligt gegomde taf, en vouwt ze derwijze, dat men ze in den zak kan mededragen. Zulke schermpjes zijn zeer gemakkelijk voor reizigers, en hebben het wezenlijke voordeel, dat zij het licht slechts tegen over hem, die zwakke oogen heeft, beschaduwen, en het overige gezelschap daarvan niet berooven.

Bij dag, als men, bij voorbeeld, brieven verzegt, is het kaarslicht voor de oogen nadeeliger, dan bij avond. Des morgens, onmiddellijk na het oprijzen, moet men de oogen niet te sterk inspannen. Hierom is het raadzaam, dat men in de lange winternachten des morgens de kaars op eenigen afstand plaatse en beschaduwe, tot dat het oog er trapswijze aan gewenne. Om dezelfde reden moet men, als de zon helder schijnt, de vensters van zijn vertrek des morgens niet eensklaps laten openen. Een schielijke overgang van de duisternis tot een sterk licht veroorzaakt zelfs voor het sterkste oog eenige smart. Onmiddellijk na den maaltijd, en op een tijd, als het bloed in sterke beweging is, is alle inspanning van het gezigt zeer schadelijk. In de morgen- en avond-schemering, en bij manschijn, behoort men zijne oogen niet te sterk op iets te vestigen, en niet te lezen noch te schrijven.

Schrijven vermoeit het oog min, dan lezen, daar de letters, die wij vormen, alvorens in onze verbeelding ingeprent zijn, en gevolgelyk een minder scherp toezien vereischen, dan de reeks van letters en woorden, die wij lezen. Om dezelfde reden lezen wij

ons

ons eigen schrift met minder ongemak voor de oogen, dan dat van een ander, hoe duidelijk dit laatste ook zijn moge. Voorts zijn de letters en regels bij het schrijven ligter te onderscheiden, dan in een boek of handschrift, waar zij geen wit papier, maar andere letters en regels, onder zich hebben, en alles ineens schijnt te loopen, ten zij men het met eene sterke inspanning van het oog beschouwe. Intusschen verandert het geval grootelijks, als wij eenigzins fraai pogen te schrijven, als wij daarbij glanzig wit papier gebruiken, doch inzonderheid als wij het geschrift van iemand anders met groote nauwkeurigheid pogen na te schrijven; in alle welke gevallen wij ons gezigt meer bederven, dan met lezen; vooral wanneer wij de oogen te dikwijls naar verschillende gedrukte, of beschrevene, boeken, of papieren, hebben te wenden.

De buitensporige fraaiheid van den letterdruk van vele hedendaagsche boeken, de schitterende witheid en effenheid van velin papier, de breede rand, die zoo ongeschiktelyk tegen de glanzige drukkers-inkt afsteekt, zijn slecht berekend, om onze oogen te bewaren; en, staan de regels te dicht aan elkanderen, zijn de bladzijden te lang, zoo als in onze Nieuwspapieren, is de inkt zoo bleek, als zij thans gemeenlyk is, en is het papier graauwachtig van kleur, dan baant dat alles ons den regten weg, om stekeblind te worden (\*). Ter voorkoming van welk droevig

geval, al, om ons, niettemin zoo te houden, tot de ON-

(\*) Men deed in het *Gentleman's Magazine* voor April 1794 een voorstel, om met witte letters op donkerblauw

pa-

ongeluk men voorts nog het volgende heeft in acht te nemen.

Teruggekaatste lichtstralen vallen, vooral wanneer zij eene schuinsche rigting aannemen, voor het oog zeer smartelijk. Als wij in een langwerpig vertrek, dat onregelmatig verlicht is, arbeiden, worden wij gevoelige trillingen aan de oogappels ontwaar. Het voegelijkste vertrek ten dezen opzichte is een geregeld vierkant met groote vensters tegen het Oosten, waarin er een geregeld verdeeld licht valt, of met eene dusgenoemde lantaarn, die zulk een licht van boven aanbrengt. Kookuit-vensters geven een slecht licht, dat als door een trechter in het vertrek valt, en slechts een deel van hetzelfde verlicht, terwijl het overige donker blijft.

Het geschiktste vertrek tot behoud der oogen zal zoodanig een zijn, dat groene wanden zonder schilderwerk, een groen kleed op den vloer, twee of drie even hooge vensters, die een gelijk en niet te sterk licht geven, en voor dezelve digte horretjes heeft,

papier te drukken, of met gele op groen papier. Van dit ontwerp verdient er allezins eene ernstige proef te worden genomen; schoon het bij de uitvoering groote zwarigheden zou kunnen ontmoeten. Het zou ook grootelijks tot behoud der oogen strekken, zoo men, in plaats van wit of roomkleurig schrijfpapier, ander ligt blaauw of groenachtig bezigde.

heeft, die verschoven kunnen worden. De vensterluiken moeten er eindelijk van boven naar welgevalen gesloten kunnen worden, en geopend, als men meer licht wil binnen laten.

Met den rug naar de vensters gerigt, verwekt men eene schaduw, die met het licht, waarvan men omringd is, een onaangenaam contrast vormt. De schrijftafel moet gevolgelijk zoo geplaatst zijn, dat men het laatste van de twee of drie vensters aan de linker hand hebbe, en de regter hand geene schaduw op het papier werpe. Men begeve zich ook niet te dicht aan een hoek van het vertrek, waar men gemeenlijk een ongunstig licht heeft. Een genoegzaam breede middelmuur tusschen twee vensters is eene plaats, die voor eene schrijftafel nog geschikter is, mits men zich niet te dicht aan dien muur nederzette, dat voor de oogen zeer nadeelig is.

Bij eene tafel met eene schuine oppervlakte, zal men zich best bevinden. Het papier zal daarop voor ons in die rigting liggen, welke wij aan een boek plegen te geven, als wij het in de hand houden, om het te lezen. Eene schrijftafel van dat maakfel is voor de oogen de heilzaamste, en tevens voor borst en onderbuik, als wij daaraan staan te schrijven; mits de hoogte der tafel aan onze lichaams lengte evenredig zij, vast sta, en men beide armen daarop kunne doen rusten, zonder ze door een te hoog opligten te vermoeijen. Uit het staan aan zulk eene schrijftafel scheppen wij nog dit bijkomend voordeel, dat wij de oogen minder opwaarts hebben



te rigten, dan als wij voor een lesfenaar zitten (\*).

Bij avond hebben wij het licht zoo te plaatfen, dat het ons in dezelfde rigting bestrale, als het daglicht door de vensters. Al is het met eene groene kap overdekt, evenwel zullen zwakke oogen deszelfs glans vlak voor zich niet lang kunnen verdragen. Hebben wij kaars of lamp achter ons, zoo dat wij het licht van over de schouders krijgen, dit zullen wij even ongemakkelijk vinden, als foortgelijk eene rigting bij dag. Hierom moet men het licht zijde- waarts plaatfen, en de boeken of papieren nevens hetzelfde.

Wij behooren ons niet regt tegen over voorwerpen te stellen, die door kaars of lamp of vuur op den haard sterk verlicht zijn. Gladgeschuurde vuurpoken, en ander ftookgereedschap, zijn voor de oogen na- deelig. Zoo is het ook met een glad en fchitterend gewast kleed over eene tafel gelegen, dat de licht- ftralen te sterk terugkaatst. Groen laken is veel ver- kies-

(\*) In het bekende zeggen van OVIDIUS: *Os homini sublime dedit, coelumque tueri jussit, et erectos ad sidera tollere vultus*, is meer dichterlijks dan waarachtigs. De eigenlijke rigting van 's menschen oogen is niet hemel- waarts, maar naar de kimmen en de aarde; en het valt voor lieden, die korter zijn, dan andere, moeilijk lang met hen te spreken, om dat zij daarbij gestadig op- waarts hebben te zien. Voorts hindert het ook, als iemand, met wien wij spreken, tusschen ons en het licht staat, dat hierom onbeleefd mag worden geacht.

kieslijker. In alle gevallen, moet het licht ten minste zoo hoog staan, als ons voorhoofd, en niet digt aan een witten muur, maar nog minder voor een spiegel of ander ding, dat de stralen evenzeer terug kaatst. Voor zwakke oogen is het zeer na-deelig, dat men eene kamer op en neder wandelt, waar er slechts een licht brandt, zoo dat men hetzelfde dan eens regt voor zijne oogen heeft, en dezelve dan eens naar een donkeren hoek wendt. Bij zulk eene beweging dient men het licht, als er slechts een is, midden in het vertrek te plaatsen, op dat hetzelfde daardoor gelijkelyk beschenen worde.

Heeft men des nachts licht noodig, men plaatse hetzelfde in de naast bij zijnde kamer, of ten minste binnen in den schoorsteen, zoo dat men hetzelfde in het geheel niet zie. Kan dit een en ander niet voegelyk geschieden, dan plaatse men het licht achter of ter zijde van het bed, in plaats van tegen over de oogen. Anders zal het gedurende den slaap veel nadeel kunnen doen, zelfs al heeft men de oogleden gansch gesloten. Eveneens moet men zorgen, dat het licht van zon of maan de oogen van iemand, die slaapt, niet regstreeks, noch bij terugkaatsing treffe; en, daar sommige lieden met opene oogen slapen, is het raadzaam, dat men hunne oogen, terwijl zij slapen, met iets bedekke (\*).

Lie-

(\*) Zonder dat zulks dezelve evenwel derwijze broeije, als een katoenen of wollen nachtmuts, dien men des nachts over de oogen haait; een deksel, dat ze te sterk broeit, en eene even hinderlijke drukking kan medevoeren.

VERT.

Lieden met zwakke oogen hebben heete vuren en zelfs sterk gewarmde vertrekken, te vermijden. Want daar droogen zulke oogen, die buiten dien gebrek aan vocht lijden, te sterk uit. Het is inderdaad zeer waarschijnlijk, dat de zwakheid van gezigt, en vroegtijdige blindheid, welke in dit land zoo gemeen is, grootendeels aan de slechte gewoonte te wijten is, van lieden, die uit de koude lucht, of van de donkere straten komen, te noodigen, om zich straks bij den gloedvollen kolenhaard te begeven. Dit behoort men, als men een zwak gezigt heeft, evenzeer te vermijden, als elk ander schitterend voorwerp, of eene sterk verlichte plaats, zoo als een schouwburg, eene concertzaal, en wat des meer is. Overfchaduwde plaatsen doen daarentegen aan zwakke oogen goed, maar boomen schaden, als de beweging der bladeren tusfchen de fchaduw hier en daar geflikker verwekt.

Het gebruik der oogen moet voor geen en te langen tijd opgefchort worden. Te veel rust is voor de zelfve nadeelig, en des avonds geheele uren zonder kaarslicht te zitten is zulks in groote mate; maar wij raden bij herhaling aan, dat men de oogen des avonds in de fchemering een half uurtje late rusten. Het kunstlicht behoort vervolgens de oogen van lieverlede te naderen; en het daglicht des morgens al mede; alwaarom men in de morgenschemering behoorde op te ftaan. Als men de oogen moet laten rusten, wachte men zich van de oogleden te dicht zamen te knijpen. Doet men zulks te lang aaneen, dan beradeelt men zijne oogen evenzeer, als door

ze lang en sterk te wrijven. Zitten wij eenigen tijd met geslotene oogen, dan worden wij ligtelijk van slaap overvallen, die, hoe weldadig ook, niet lang zijn moet, om onze oogen niet te zeer te verhitten.

Om ze tegen leed van buiten te beveiligen, is het nuttig, dat men er op zulken afstand iets voor drage, dat zij in hunne beweging niet belemmerd en niet gebroeid worden. De groene voiles der Dames zijn wel berekend, om stof van de oogen te weren, en om ze tegen een kouden wind en brandende zonnestralen te beschutten (\*). De gewone oogenkassen (*eye-cases*) van reizigers en lieden, wier arbeid veel stof verwekt, zijn om de volgende redenen ongeschikt: 1. de glazen staan daarin te ver vooruit, en maken, dat men zijdewaarts te weinig gezigd heeft; hetgene voor reizigers onaangenaam en nadeelig zijn moet en kan; 2. dezelfde glazen bewasemen ligtelijk, uit hoofde van de warmte, die van binnen, en de koude, die van buiten komt. Hierom zou de plaats der glazen met voordeel door fijn zijden gaas, of eene ijvoren plaat, groen geverfd, en van eene kleine horizontale insnijding voorzien, kunnen worden vervangen, en behoorde zoodanig iets, of de glazen, minder van de oogen verwijderd te zijn.

Alle glazen, waardoor men henen ziet, vorderen van de oogen eenige meerdere inspanning, en moesten,

(\*) Evenwel meende MARTINET, *Huisboek*, pag. 129, de voiles gordijnen aan de hoeden te moeten noemen, die de schoone aangezigten te zeer verborgen hielden.

VERT.



ten, buiten volstrekte noodzakelijkheid, door onbejaarde lieden nooit gebruikt worden (\*). Ten bewijze hiervan merk ik slechts aan, dat wij, door een venster zelfs van het fijnste glas ziende, onze oogen veel meer vermoeid zullen vinden, dan als het venster open is. Dit is bijzonderlijk het geval, als men door vaak bewafemde koetsglazen ziet, en de beweging van het rijtuig het zien nog moeilijker maakt. Hierom, en om dat de lucht, als men de koetsglazen gesloten houdt, door de ademhaling bedorven wordt, schijnen groene gordijntjes ons verkiezlijker.



Voor zwakke oogen kan het somwijlen dienstig zijn, dat men de reukzenuwen met een niesmiddel prikkele. Een dus verwekt niezen kan de hersenen van overvullige stoffen, die anders op de oogen drukken, ontlasten; en voor ongestelde hersenen zocht

men

(\*) Of men er niet, wanneer de oogen van nature welgesteld zijn, steeds buiten kan, schijnt als nog onbest. Wij hebben lieden gekend, die, meer dan 90 jaren oud, zonder bril lezen en schrijven; en wij vragen, of alle oude lieden, voor dat men de brillen uitvond, daartoe buiten staat waren? Er komen zekerlijk nu en dan tijdvakken, waarop men eenige zwakheid aan de oogen gevoelt; maar hierin staan zij aan de overige lichaamsdeelen gelijk. Waarom kan rust, uitspanning, enz. ze dan ook niet herstellen?

VERT.

men van ouds her hulp bij nieskruid. Dit baande voor de snuiftabak den weg tot dien ongerijnden opgang, dien hij door gansch *Europa* henen heeft gemaakt, sinds men de kracht van het stof der eindelijk uit *Amerika* herwaarts overgevoerde tabaksbladeren toevallig ontdekte. Een aanhoudend en van lieverlede toenemend, ja gansch onmatig wordend, gebruik van snuif kan daarentegen het kristalvocht vreesfelijk benadeelen, ja eene geheele blindheid veroorzaken.

De menigvuldige voorbeelden hiervan, die de ondervinding oplevert, moesten al meer en meer een gebruik weren, dat voorts ook den reuk vernielt, voor het gehoor en de hersenen schadelijk worden kan, en de stem vreesfelijk misvormt; hoe zeer ook een niesmiddel, even als het rooken van eene enkele pijp tabak, in sommige gevallen voor de oogen dienstig wezen kan; waarover en over het tabakrooken in het vervolg nader zal worden gehandeld.

Tot versterking van zwakke oogen behooren er in verre weg de meeste gevallen gansch andere middelen te worden aangewend; waaronder wij, in de eerste plaats, het baden met koud water rekenen. Zelfs dit moet men intuschen dagelijks niet meer dan drie of vier malen doen, anders strekt het om de oogen noodeloos te prikkelen. Het moet ook des morgens, onmiddellijk nadat men opgerezen is, niet gedaan worden, maar eerst na dat het vocht is uitgewasemd, dat er door den slaap zelfs in de gezondste oogen wordt opgehoopt. Behalve de oogen moeten tevens de wenkbraauwen, het hoofd achter de

V 21 ooren,

ooren, en vooral de bovenlip, die in een naauw verband met de gezigtzenuwen staat, gewasfchen worden.

Des morgens, als men tevens het gansche hoofd wascht, moet het oog niet plotfelings, maar trapswijze, worden natgemaakt, en het baden van hetzelfde vervolgens fchielijk afloopen. Men moet daarbij, en bij het afdroogen, omzigtiglijk te werk gaan. Eene groote spongie, die zoo veel waters bevat, dat hetzelfde niet te fchielijk warm wordt, zal beter aan het oogmerk beantwoorden, dan de warme vlakke hand, of een handdoek. De spongie moet dikwijls in het koude water gedoopt worden, en men moet ze van tijd tot tijd voor eenige oogenblikken op het oog laten liggen, terwijl men het hoofd achterover houdt, en het oog zachtjes beweegt en opent.

Dusgenoemde *oogbaden*, die men hier te lande vervaardigt, zuigen te fterk op het oog, en doen de werking van kopglazen. Het water wordt daarin voorts ligtelijk te warm; en het kan nadéelig zijn, als men het warme water plotfelings met koud verwisfelt, en de oogen daarin dompelt. De fchielijke overgang kan in de dusgenoemde *Klieren van MEYBOOM*, aan de randen der oogleden, verftoppingen veroorzaken, die hoogst onaangenaam zijn; en hiervan loopt men ook gevaar, als het weder en gevolgelyk het water te koud is. Dan moet men zich van het gezegde baden der oogen onthouden, en hebben dezelve, daar zij alsdan minder uitdroogen, en de koude lucht zelve ze verfterkt, dat verfterkingsmiddel ook minder noodig. On-

Onmiddellijk na het waschen der oogen, moeten ze voor geene sterke lichtstralen blootstellen, en ze evenmin inspannen. Men begeve zich, na ze des middags gewaschen te hebben, in de opene lucht. Men weide ze over een grasveld uit, of men verlustige ze met eenige vermakelijke bezigheid. Sommige menschen hebben opgemerkt, dat hunne oogen min sterk waren, na dat zij soep of andere weeke spijs gegeten hadden, dan na het gebruik van vast voedsel. Zij verzekeren voorts, dat hun gezigt, na dat zij enkel voedsel uit het plantenrijk genuttigd hebben, sterker is, dan na zelfs het matigste gebruik van vleesch. Deze waarnemingen zijn ver van ongewichtig te wezen, en kunnen, als zij door de onderzinking genoegzaam bevestigd worden, eenig licht over de leefwijze verspreiden, die men ten behoeve der oogen te houden heeft. Een tak van Geneeskunde, die tot nogtoe te zeer verwaarloosd is geworden.

Een korte namiddagslaap kan enkel voor de oogen van die gene dienstig zijn, die er anderzins nut van kunnen hebben, waarover bij de behandeling van den slaap. Alle nut voor de oogen zou intuschen door grooter nadeel opgewogen worden, zoo men ze niet tegen het daglicht bedekte. Een voorzigtig houden van den wasem van heete koffij na den maaltijd onder de oogen is, in geval van zwakte van gezigt, ook aanbevolen geworden; maar niets is alsdan beter, dan vroeg te gaan slapen. Daarentegen bederven vele menschen hunne oogen met zware soupers en verhittende dranken; het gene men



aan den anderen kant ook kan doen, met des morgens te laat van zijn leger te verrijzen.

Eene zuivere en heldere lucht is een wezenlijk vereischte tot behoud der oogen. Rottige uitwasemingen doen ze vaak onmiddellijk aan. Hierom heeft men die van moerasfen, mestputten, en andere plaatsen, waar de lucht met schadelijke dampen vervuld is, en de nabijheid van verfstoffenwinkels, hartshorenstokerijen, en wat des meer is, te vermijden. Het is mischien onnoodig, alle soorten van Mephitische dampen, die het gezigt benadeelen kunnen, op te noemen; maar dit verdient te worden opgemerkt, dat paardenstallen nadeeliger dan koeijenstallen zijn, om dat paardenmest uittermaten brandig is.

Oogensterkende frische lucht zoek men van tijd tot tijd op verhevene plaatsen, al is het er ook eens een weinig winderig. De sterkere soorten van lichaamssoefening zijn tot op eene zekere hoogte ook nuttig; mits men den daardoor versnelden bloedsomloop late bedaren, eer men zich tot lezen, schrijven, enz. begeeft. De aanwending der Electriciteit, welke, als men de Electricke vloeistof door eene houten punt leidde, voor vele zwakke oogen weldadig is geweest, komt, eenigermate overeen met het gaan en staan tegen den wind. Ja de zachte trillingen, welke de lucht als dan verwekt, schijnen nog van betere uitwerking te zijn, dan het mededeelen van de gezegde vloeistof.

In de opene lucht te lezen, is voor gezonde, ik laat staan voor zwakke, oogen nadeelig; of het licht  
van

van een helderen dag moet ten minste door het loof van eenen overfchaduwenden boom gematigd worden; ja dan zelfs vermoeit het sterke licht om het boek henen de oogen. Voor dezelve is, inzonderheid als zij in een staat van zwakheid verkeeren, het meerdere of mindere belang, dat wij in onze bezigheid stellen, zeer gewigtig. Hoe aantrekkelijker een boek of eenig ander vermaak is, hoe langer wij daarmede zullen kunnen voortgaan. Van hier de belangrijke regel, van de werkzaamheden, die het meeste aantrekkelijks hebben, voor de half vermoeide oogen te sparen; mits men zich daaromtrent eene taak stelle, en zich hieraan strengelijk binde. Van nalatigheid in dezen, en overmatige inspanning der oogen, zal men vroeg of laat het nadeel gewisfelijk ondervinden.

Te paard of anderzins rijden en wandelen is voor zwakke oogen voordeelig. Zekerlijk, om dat zij daarbij over eene groote verscheidenheid van voorwerpen uitweiden, zonder dat eenige derzelve ze te lang bezig houdt. Nadeelig is daarentegen eene te ligte kleeding, inzonderheid aan beenen en voeten; vooral wanneer men te lang op een kouden en vochtigen grond staat. Het weder van boven heeft ook veel invloed op het gezigt. Is hetzelfde zwak, dan ondervindt men vaak, hoe sterk het door onweder, en eene regenige of mistige lucht, wordt aangedaan.

In de laatste plaats, is het gezigt van lieden, die zwarte haren aan de oogleden hebben, gemeenlijk sterker, dan dat van lieden, wier haren daar ligtgekleurd zijn. Deze verschaffen aan de oogen geen

zulken scherm, als de andere, en kaatsen licht van zich binnenwaarts, dat aan de beeldtenis op het Netvlies hare duidelijkheid min of meer beneemt. MONTALDUS geeft bericht van iemand, wiens oogleden en haren daaraan ten volle wit waren, en die gevolgelijk bij dage niet onderscheidenlijk kon zien, maar bij avond en bij nacht veel beter. Hij werd door de *Mooren* gevangen genomen, en dezen vervangen zijne oogleden zwart. Van dat tijdstip af was zijn gezigt veel scherper, tot dat de verf affleet, en zijne oogen tot de vorige zwakheid vervielen.

Doctor RUSSEL meldt, in zijne *Historie van Aleppo*, dat de *Turksche* Dames gemeenlijk de binnenzijde van hare oogleden zwart verwen, niet zoo zeer om zich op te schikken, als om haar gezigt te versterken (\*). Men heeft verder opgemerkt, dat, als men de haren der oogleden verliest, het gene dikwijls een gevolg van de kinderziekte is, het gezigt daardoor grootelijks wordt verzwakt; en het hoofdhaar zal, als het donker van kleur is, en over voorhoofd en wenkbraauwen henen wordt gekamd, bijkans dezelfde uitwerking hebben, als de rand van een hoed, enz. die de oogen beschut.

De

(\*) Wist Doctor RUSSEL dan niet, dat zulks van oudsher in het Oosten de mode was, en het blanketsel, waarvan men in den *Bijbel* leest, slechts uit een middel, om de oogleden zwart te verwen, bestond? Waardoor wordt intusschen de mode gedreven? Waarom de vermelde Oostersche dan niet voornamelijk door den wensch van aan de oogen een schijn van grooteren omtrek te geven?

VERT.



De gevallen, waarin men bij brillen, of vergrootglazen, baat zal hebben, zijn nagenoeg de volgende:

1. als men geene kleine voorwerpen onderscheiden kan, zonder ze op een merkelyken afstand te houden; 2. als wij, om voorwerpen te onderscheiden, meer licht dan gewoonlijk noodig hebben, en eene kaars tuschen het voorwerp en de oogen moeten houden; eene allernadeeligste handelwijze voor de oogzenuwen en spieren (\*), boven welke het gebruik van een vergrootglas, of vergrootenden bril, ver de voorkeus verdient; 3. als een nabijzind voorwerp naauwkeurig en oplettend beschouwd voor de oogen begint te schemeren, en als beneveld wordt; 4. als de letters, die men leest of schrijft, in elkan-deren schijnen te vloeijen en zich te verdubbelen; 5. als de oogen ligtelyk vermoeid worden, en wij ze van tijd tot tijd moeten sluiten of door het beschouwen van andere voorwerpen uitspannen.

Bij de keus van brillen, behooren wij ons minder te bekreunen, of zij veel vergrooten, dan of zij met ons

(\*) Daarbij moet de oogappel zich uitzetten, als het oog zich, naar mate van het licht, dat het voorwerp terugkaatst, daarmede bezig houdt; maar dezelfde oogappel wordt inmiddels door de vlam van de kaars tuschen het oog en het voorwerp genoodzaakt, om zich zamen te trekken, en is dus aan twee tegenstrijdige werkingen ter prooi, waaronder het zintuig des gezichts alderdeerlijkst lijdt.



ons gezigt firoken, dat is, of zij ons in staat stellen, om op denzelfden afstand, waarop wij voorheen gewend waren te lezen of te werken, duidelijk en zonder inspanning der oogen te kunnen zien. Hierom moeten wij uit een aantal glazen die gene kiezen, die, in evenveel welken toestand van het oog, het beste en helderste licht verschaffen. Maar, is iemand bijziende, dan heeft hij, zoo als reeds met een woord gezegd is, bij een glas van dien aard een ander te kiezen, dat een weinig meer vergroot, maar waardoor hij min duidelijk ziet, zoo echter, dat het voorwerp daardoor niet verdonkerd worde. Dit valt aanvankelijk onaangenaam, maar de oogen gewennen er eindelijk aan, en verbeteren dagelijks. Bedient men zich na eenig tijdsverloop van minder holle glazen, dan is er geen twijfel aan, of de oogen zullen, naar bijzondere omstandigheden vroeger of later, maar binnen weinige jaren, van lieverlede ophouden van bijziende te wezen.

Hij, die deze geregelde verwisseling van brillen in acht neemt, zal zijne oogen tot het laatste tijdstip van zijn leven kunnen blijven gebruiken. Maar men moet zijne brillen niet te schielijk verwisselen, op dat de hulp der kunst niet te vroeg uitgeput worde, en men niet mischien eindelijk buiten de mogelijkheid gerake, om een genoegzaam vergrootenden bril te vinden. Het is voorts nadeelig, dat men een anderen bril gebruike, dan zijnen eigenen, aan welken de oogen gewend zijn. Alle ongeregeldheid hieromtrent is schadelijk, en het behoud der oogen hangt voornamelijk van eenvormigheid af, met betrekking

tot

tot de brillen, zoo wel als tot het licht, waarin men zijne oogen gebruikt.

Slechts een glas gebruikende, moet men zulks dan met het eene oog doen, dan met het andere. Dit nu veelal verwaarloosd wordende, verdient het gebruik van brillen de voorkeus. Van dezen moet elk glas voor een bijzonder oog dienstig zijn, en men moet het gebruik daarvan niet onderling verwisfelen. Vele menschen kunnen het bij dage buiten een bril stellen, dien zij bij avond gebruiken. Deze lieden hebben, als het niet reeds te laat is, een tweeden bril te kiezen, die wat meer vergroot; en dezen hebben zij bij de kaars te bezigen, en den anderen bij dag, op dat het Netvlies steeds eene gelijke hoeveelheid van licht ontvange, en de oogen hunne kracht langer behouden.

Groene glazen worden gezegd voor de oogen meest dienstig te zijn, daar zij den indruk van het licht op het Netvlies matigen. Schoon dit grootendeels waarachtig is, mogen zij niet zonder onderscheid aanbevolen worden, en vooral niet aan menschen, die zwakke oogen hebben. Groen is inderdaad aangenaamer voor het oog, dan eenige andere kleur. Maar groene glazen verdonkeren inmiddels dezelfde voorwerpen eenigzins, die zij groen doen schijnen. Menschen, die een sterk gezigt hebben, mogen alleen ze gebruiken, als behoedmiddelen tegen de vlam van vuur, kaarslicht, enz. Zoo haast intuschen witte of ligtkleurige voorwerpen, door groene glazen beschouwd, na dat men deze eenigen tijd lang heeft gebruikt, rood schijnen, moet men die glazen wegdoen,

doen; daar het gezegde verschijnsel een vast bewijs is, dat zij eindelijk de oogen zouden bederven; en men moet, bij het gebruik van die glazen, binnen twee of drie dagen niets groens meer aan de voorwerpen zien, die niet wezenlijk groen van kleur zijn, of men moet die glazen voor zich ondienstig achten.

Velen bezigen liever groote leesglazen, dan zij brillen dragen. Het loopt intuschen gereedelijk in het oog, hoe schadelijk het wezen moet, dat men zijn gezigt gestadig zoo ingespannen houde, als bij die handelwijze. Hierbij komt nog de verblindende glans der stralen, die door de oppervlakte van een leesglas teruggekaatst worden, en de oogen dervijze verzwakken, dat zij het gebruik van brillen ten laatste onmogelijk maken, en de oogen alsdan meer vergrootende glazen vorderen, dan er noodig zouden zijn geweest, zoo men ze niet dus bedorven had. Hierom zijn brillen allezins verkieslijker, daar zij niet slechts beter met den aard en de bewerktuiging der oogen overeenkomen, maar ook veel gemakkelijker zijn te gebruiken, op geene voor oog en hand beide lastige wijze behoeven te worden verschoven, en den mensch de handen vrij laten, om daarmede te schrijven, enz.

Heeft men een zwak gezigt, dan moet men zich, zelfs voor een korten tijd, geene bezigheden veroorloven, die de oogen vermoeijen. Bijzonder schadelijk zijn diegene, waarbij men slechts een oog gebruikt, en hetzelfde dus in een stand moet worden gebracht, welke van dien van het andere oog verschilt. Hierom is het gebruik van vergrootglazen  
van

van evenveel welke soort voor zwakke oogen schadelijker, als wij daarbij steeds een en hetzelfde oog gebruiken, en het andere opzettelijk sluiten, dan als wij beurtelings gebruik van beide oogen maken. Minder schaadt het beschouwen van voorwerpen met eene Mikroskoop, als waarbij men niet slechts beide oogen beurtelings gebruiken, maar ook het ongebruikte oog openlaten kan.

Wij moeten geene brillen gebruiken, dan overeenkomstig met derzelver bestemming, tot bezigheden, die den bijstand der kunst vereischen, en bij welke de afstand tuschen de oogen en voorwerpen steeds dezelfde blijft, zoo als bij het lezen en schrijven, bij naaldewerk, enz. Zoo haast men daarmede ophoudt, moet men zijnen bril afleggen. Alle wandelen daarmede is ongerijmd, daar het aan de bedoeling, met welke men oogkassen draagt, niet voldoet, en het voor de oogen schadelijk is, als men allerlei rader en verder afziende voorwerpen door een en denzelfden bril beschouwt. Welk een achtbaar voorkomen deze dan ook zelfs aan den jeugdigsten brillendrager bijzetten moge, men moet om zijner dierbare oogen wil van dat gewaande voordeel afzien.

Om dezelfde reden voegt het gebruik van een bril niet bij het kaartspelen, als waarbij men de oogen gestadig van het spel, dat men in de hand heeft, naar verder af liggende kaarten wendt. Dit wordt, als het lang duurt, ongemeen vermoeijend voor zwakke oogen; en welke andere schuilen er toch doorgaans achter een bril? Het benadeelt dezelve insgelijks, als men na gedaan werk iets te zoeken heeft,  
dat



dat men verlegd of verloren heeft, en als men daarbij den tot dus ver gebezigten bril nog al steeds voor de oogen blijft houden. Ook moet men niet te dikwijls beproeven, in hoe ver men zich in verbetering van zijn gezigt verheugen mag. Hierbij wordt hetzelfde sterk ingespannen en vermoeid.

Genoegzaam beproeven moet men daarentegen den bril, die men zich aanschaffen wil, en men moet zich niet met den genen te vrede stellen, door welken men de voorwerpen in den eersten opslag klaar en duidelijk zien kan. Want dezelve zullen niet altijd op denzelfden afstand voor ons zijn, op welken men ze bij zulk eene eerste proefneming houdt of legt. Men behoort een bril eene wijl tijds, vooral bij het kaarslicht, te beproeven, en hem in die ligchaamshouding, aan welke men gewend is, bij zijn gewoon werk te gebruiken.

Voldoet een dus beproefde bril daarbij niet op den duur, dan moet men zich door geen verder gebruik van denzelfden benadeelen. Doch vindt men zijne oogen niet vermoeid, maar in tegendeel voor dezelve eenige baat bij den bril, dan behoort men hem voor zich te houden. Zulken bril zal men intusfchen in de winkels bezwaarlijk vinden, daar er onder de duizend menschen naauwelijks een is, wiens oogen beide van gelijke grootte en gesteldheid zijn, en men dus een bril hebben moet, waarvan het eene glas voor het eene oog, en het andere voor het andere oog geschikt is, hoedanigen men onder de duizend op de koop gemaakte brillen geenen zal aantreffen. Hierom moet men zich met geene zulke brillen behelpen,  
maar

maar er opzettelijk een voor zich laten vervaardigen (\*).

Voor bijziende lieden, die geenen brillenmaker bij de hand hebben, voegen wij hierbij den volgenden raad. Om den genen, die een bril voor hen zal vervaardigen, aan te duiden, hoe veel dezelve moet vergrooten, hebben zij een boek met de kleinste foort van drukletters eerst digt aan de oogen te houden, en vervolgens trapswijze tot op den grootsten afstand te verwijderen, op welken zij de letters onderscheidenlijk en zonder veel inspanning kunnen lezen. Dit bij herhaling naauwkeurig gedaan, en dus den waren stand van het brandpunt hunner oogen gevonden, hebbende, kunnen zij de tusschenwijdte tusschen dat punt en hunne oogen door iemand anders juist en wel laten afmeten, om die maat vervolgens aan den brillenmaker toe te zenden. Daaruit zal hij genoegzaam kunnen opmaken, welken bril zij noodig hebben; offchoon het steeds beter is, dat hij dit zelf kome onderzoeken. Verziende lieden kunnen op dezelfde wijze te werk gaan.

Wij besluiten deze aanbeveling van uitwendige hulpmiddelen voor de oogen, met die van brillen met dubbele houvasten. Die er slechts enkele hebben,  
druk-

(\*) Te regt acht de Heer WILlich dit van zoo veel gewigt, dat hij er vooral niet minder sterk op aan dringt, dan daarop, dat men voor elken voet eene afzonderlijke schoen late vervaardigen. Of zijn raad intusschen ook in dit opzigt reeds na de eerste uitgave van zijn werk ingang gevonden hebbe, dit vermeldt hij niet. VERT.

drukken niet alleen te sterk op den neus, maar, zij kunnen, dat nog erger is, bij elke beweging van het hoofd het brandpunt verplaatsen, en gevolgelyk de oogen benadeelen. Van deze aanmerking wenden wij ons tot middelen van eenen gansch anderen aard, welker gebruik het kwijnende gezigt van den edelen JONATHAN eenmaal zoo zeer verlevendigde, en voor de gezamenlijke zintuigen en het gansche gestel van den mensch onontbeerlyk is.



---

## NEGENDE AFDEELING.

### *Voedsel in het algemeen.*

Zood haast het Opperste Wezen de eerste menschen had geformeerd, wees hetzelfde hun die soorten van voedsel aan, welke voor hen geschikt waren, en schijnen er hun tevens namen daarvoor te zijn aangeduid; door welker herhaald uitspreken zij vervolgens opgeleid werden, om ook aan andere dingen *bepaalde* namen te geven, en zich dus ongevoelig een grooter en grooter aantal klanken van een vast *bepaalden* zin, of eene dusgenoemde *taal*, te vormen; waaryan er anders mischien nog in lang geen denkbeeld bij hen zou zijn opgekomen. Er werd hun tevens aangewezen, welk voedsel voor deze en gene dieren geschikt was, ten einde zij dezelve door aanbod daarvan tot zich lokken en temmen mogten. Maar tot het eten van derzelver vleesch werden zij van Godswege niet opgeleid; en al, wat men nopens eene vroegtijdige instelling van bloedige offeranden beweert, schijnt ons ongegrond, daar *Neerlands* roem,



HUGO DE GROOT, ons geleerd heeft, dat KAINS en ABELS offers in het *Hebreeuwsch* beide evenzeer met den naam van *offergaven* bestempeld worden.

Alle gebruik van ander dierlijk voedsel, dan zuivel, sproot zekerlijk, slechts uit navolging van hetgene men mettertijd verscheurende dieren zag doen; en men schijnt aanvankelijk in derzelver navolging slechts raauw vleesch te hebben gegeten; zoo als vele *Afrikanen* dit nog steeds doen (\*). Maar genoeg hiervan. Wij wilden eigenlijk slechts opmerken, hoe noodig het door den goeden Vader der nog gansch onkundige menschen geacht werd, dat zij het voor hen geschikte voedsel straks van de overige voortbrengselen van het plantenrijk leerden onderscheiden, daar zij hetzelfde tot verlenging van hun aanvangend leven onmiddellijk noodig hadden.

Gaarne ontwikkelde ik nu zoo veel doenlijk, hoe het voedsel in het algemeen tot verlenging des levens dient; gaarne verdiepte ik mij in een *Physiologisch* onderzoek, hoe de maag en verdere ingewanden bij alle levende wezens het voedsel bewerken, en het trapswijze van aard veranderen, tot dat het in chyl en vervolgens in bloed overgaat; gaarne verlustigde ik mijne Lezers met eene verscheidenheid van

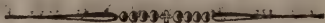
(\*) Met name de *Abysfniërs*, die zich, volgens BRUCE, daarbij aan de grootste wreedheden schuldig maken; waarvan NOACH en zijne Afstammelingen terug gehouden werden, toen het in zwang zijnde eten van vleesch met deszelfs bloed hun zoo uitdrukkelijk verboden werd.

bespiegelende leerstelsels, van welke er intusschen nog geen ten volle is gestaafd; maar zulke uitweidingen, hoe aantrekkelijk ook en bevredigend voor de weetgierigheid, doen regtsreeks te weinig af, om den mensch het regte voedsel te doen kiezen, en hem tegen gebruik van het onregte te beveiligen, of andere verkeerdheden ter zake van zijn voedsel te weren. Hierom bepaal ik mij bij de eigenlijke hoofdzak van mijn onderwerp.

Wat zijn de bestanddeelen van het voedsel — hoe laten zij zich onderscheiden — zijn zij van verschillende soorten; of hebben zij, ondanks alle onderscheid van vorm en smaak, steeds dezelfde hoedanigheden, en komen zij in kracht en uitwerkselen overeen. Vullen zij zonder onderscheid al de deelen des menschelijken ligchaams aan, of zijn bijzondere soorten van voedsel meer of min geschikt, om zulks ten aanzien van deze of gene bijzondere deelen des ligchaams te doen, en eindelijk, brengen alle zelfstandigheden, die wij tot voedsel gebruiken, evenveel tot voeding en versterking des lichaams toe? Dit zijn vragen, die in elken denkenden geest moeten opkomen; en, daar er voor den lichaamswelstand zoo veel van de wijze afhangt, op welke de gestadige behoefte wordt aangevuld, is het eene zaak van de eerste noodwendigheid, dat men die zelfstandigheden kiese, die met den verschillende staat des ligchaams het meeste stroken.

Even noodwendig is het, dat men ten aanzien der hoeveelheid van voedsel eene gepaste maat houde. Hierover behoort er derhalve door ons almede ge-

handeld te worden. Maar voor en al eer wij daarover, en over de opgenoemde vragen, uitweiden, willen wij voorloopig overwegen, wat men nopens de wijze der nuttiging van zijn voedsel heeft in acht te nemen; iets, dat haast niet minder gewigtig is, dan al het voorgemelde, en hier door ons in de eerste plaats zal worden behandeld.



Men eet bijkans niet, dan met eetlust. Maar deze is drierlei, als: I. de *natuurlijke* eetlust, die door het eenvoudigste voedsel evenzeer geprikkeld wordt, als door het lekkerste, en waaraan beide ook evenzeer voldoen; II. de *gekunstelde* eetlust, die door maagelixers, likeuren, enz. verwekt wordt, en, zoo haast de prikkeling van die maagmiddelen uitgewerkt heeft, een einde neemt; III. de *hebbelijke* eetlust, die ons drijft, om op zekere gewone uren, dikwijls zonder eenigen trek, te eten. Sterke trek naar eenigen bijzonderen kost kan voor eene derde soort van valschen eetlust doorgaan.

Het opvolgen van den natuurlijken eetlust is alleen gezond. Zonder denzelven behoorde men niet te eten, en, als hij ophoudt, moet men het eten staken. Bij het opvolgen van den gekunstelden eetlust moet men zich te meer in acht nemen, daar dezelve ons ligtelijk vervoeren kan, om de maag met voedsel te overspannen; het gene te gevaarlijker is, daar

daar hare werking, naar mate de haast verdwijnende prikkeling sterker is geweest, als deze ophoudt, des te slapper wezen zal. Hierom behoorde men zich voor den maaltijd van alle gebruik van likeuren, te onthouden.

Bevindt men zich na den maaltijd haast even vlug en lustig als te voren, dit is een teeken, dat men slechts den natuurlijken eetlust is gevolgd, en niet verder gegaan, dan men door denzelfden werd geleid. Heeft men daarentegen aan een gekunstelden, eenen hebbelijken, of anderen valschen, eetlust voldaan, dit zal loomheid en lusteloosheid ten gevolge hebben, het verteringsvermogen bederven, en den grond voor een aantal kwalen leggen. De maag zal daarbij te meer lijden, hoe schichtiger men haar overspannen heeft, en hoe schrokkiger men het voedsel heeft ingeslokt; dat dus moet worden vermeden.

Ja gewis. *Eet langzaam!* is een der voornaamste gezondheidsregelen. Bereid uw voedsel behoorlijk voor de maag, door hetzelfde wel te kaauwen (\*), en rek dus de maag slechts trapswijze uit. Dus doende, zult gij aan den eenen kant de maag niet ligt overbodig vullen, en aan den anderen niet te weinig. Gij zult u dan alleen verzadigd achten, als gij de behoorlijke maat van voedsel genuttigd hebt. Maar hij, die hetzelfde te schielijk doorslokt, en voor dat

(\*) Dan wordt hetzelfde niets slechts behoorlijk fijn gemalen, maar ook met het speeksel vermengd, dat de mond uit ontelbare klieren opgeeft, en dat de ontbinding der spijs grootelijks bevordert.



dat het volkomen fijn gekaauwd is, zal denken genoeg te hebben gegeten, als de ongekauwde voorraad hem een gevoel van drukking tegen de wanden der maag veroorzaakt.

De natuurlijke eetlust is in het eene jaarsaizoen sterker, dan in het andere, daar de jaargetijden en het weder op de maag, zoo wel als op de andere ingewanden, werken. Sterke warmte verslapt het ligchaam over het algemeen. In warme landen is men minder werkzaam en lusteloozer, dan in gematigde. Men eet er ook minder. Gevolgelyk kan de maag ook in den zomer zoo veel voedsel niet verduwen, als in den winter, bijaldien het zomervoedsel niet lichter te verduwen is. Dan alleen zou de hoeveelheid zonder hinder gelijk kunnen zijn. Er zijn, wel is waar, op dezen regel uitzonderingen in menschen, wier verteringsvermogen met de hitte aanwast; maar bij deze is de gal te dun, en wordt er te weinig gal afgescheiden, dan alleen wanneer het heet is. Lieden van een zittend leven lijden voorts des winters aan gebrek van spijsvertering, en hebben dan minder voedsel te nemen, of meer lichaamsbeweging te maken.

Een tweede regel der gezondheidsleer is: *eet, zoo mogelijk, slechts van eenerlei soort van spijs*, of, in allen gevalle, *het eerste van de spijs, die u het meeste aanlacht*. Uit eenerlei zelfstandigheid bereidt de maag de beste chyl, en gevolgelyk de heilzaamste vochten ter aanvulling van onze behoefte; en bij de opvolging van het tweede gedeelte van dezen regel loopen wij het minste gevaar van de maag te over-

overladen. Om zulks te verhoeden, beginne men met eene spijs, waarvan men het meeste eet, of die het zwaarste te verduwen is. Deze vordert het meeste verteringsvermogen, de meeste gal en het meeste speekfel, waaraan er bij het einde van een langgerekten maaltijd gebrek ontstaat. Het vermogen der maag is ongetwijfeld krachtigst en werkzaamst, als dat werktuig nog het minste uitgezet en gespannen is.

Een maaltijd, zoo als de *Franschen*, *Duitschers* (\*) en *Schotten*, met soep of vleeschnat aan te vangen, is hoogst onvoegelijk en nadeelig. Deze vochtige kost is slecht berekend, om de maag tot de ontvangst van vaste spijs te bereiden. Hij vult ze grootelijks op, verzwakt ze door zijne hoeveelheid en zwaarte, en beheemt ze den eetlust voor den overigen maaltijd; zoo dat men zich daarvan eerder verzadigd achten zal, dan men zulks wezenlijk is (†).

DE HEDERL. ACADEMIE VAN WETENSCHAPPEN. Soe-

(\*) Dat dezen thans al minder en minder soep eten, bewijzen HUFBLANDS klagten daarover, in de meergemelde *Kunst*, enz. *tweede uitgave der Nederd. Vert. II deel*, bladz. 169, 270. VERT.

(†) Men zal dus geen gevaar loopen van zich met spijs te overladen, bijaldien de soep wezenlijk de gezegde uitwerking heeft, dat wij ten aanzien der *Duitsche* en *Schotsche* soepen even gaarne gelooven, als ten aanzien der *Hollandfche*. De soep van geringe lieden in *Frankrijk* is almede van dien aard, maar maakt dan ook genoegzaam derzelver eenig geregt uit. Anders is het met de krachtige *bouillon* gelegen, waarvan welgestelde lieden in *Frankrijk* voor alle andere spijs eenige weinige

Soepen zijn, als men ze niet te sterk met specerijen aangezet heeft, heilzaam voor zieken, voor oude lieden en anderen, die, bij gebrek van tanden, niet meer kunnen kaauwen; maar voor anderen voeren zij dezelfde nadeelige gevolgen mede, als verflappende warme dranken.

Vele menschen brengen den ganschen voormiddag zonder ontbijt door; offchoon zulks hun niet hindert, maakt zulk eene onthouding anderen slap en lusteloos. Dit hangt van de bijzondere gesteldheid der maag af, welker werkkraft bij sommigen door den slaap als verdoofd wordt. Dezen hebben beweging of andere prikkels noodig, om ze uit die verdooving als te doen herkomen; terwijl zij bij anderen des morgens des te levendiger, en prikkelender is, naar mate het langer geleden is, dat zij het laatstgebruikte voedsel heeft verteerd. Bij deze soort

van lepels nuttigen. Deze heeft, zonder met specerijen aangezet te zijn, een prikkelend vermogen. Zij is allezins geschikt, om eene maag in beweging te brengen, die men vooraf geenszins, zoo als hier te lande de gewoonte is, met likeuren geprikkeld heeft. Zelfs in den middelstand gedraagt men zich hieromtrent in *Frankrijk* veelal geschikter, dan hier te lande, en dan de Heer *WILLICH* schijnt te vermoeden; vooral daar men er de weinige waterdeelen, die de gezegde lepels *bouillon* bevatten, eer men verder gaat, met een glas goeden wijn afspoelt; het welke van alles gezamenlijk een geheel vormt, dat ons, in plaats van schadelijk, haast nog heilzamer schijnt, dan het zoo hoog geroemde *Hollandsche Doctor Snelletje*.

VERT.

van menschen behoorde het ontbijt uit voedzamer dingen, dan men gemeenlijk daartoe bezigt, te bestaan, vooral wanneer het middagmaal zoo laat verschoven wordt, als de Mode gebiedt.

Onzes erachtens, behooren menschen, wier maag straks na hun ontwaken trekt, alsdan te ontbijten, het middagmaal omstreeks den middag te houden, en het avondmaal niet tot een uur uit te stellen, dat de Natuur voor de nachtrust heeft bestemd. Zoo zij niet liever, met vele hedendaagsche *Franschen*, in navolging der *Romeinen*, een vervroegd avondmaal in plaats van het middagmaal willen stellen, en dit door *dejeuners à la fourchette* en *dinatoires* vervangen; welk alles, met vroeg opstaan gepaard, lieden, die veel bezigheid hebben, in staat stelt en houdt, om dezelve onafgebroken af te doen, eer zij zich aan eene tafel nederzetten, van welke men zelden met zoo veel geschiktheid tot werken oprijst, als men des morgens en den ganschen tijd voor den maaltijd gevoelt.

Tot de voornaamste leefregels behoort ook dit, dat men met een opgeruimden geest aan tafel zitte. Hierom is het best, dat men er gezelschap hebbe. Dan zal het eten ons beter smaken, en wij zullen langzamer en genoegelijker eten, en er meer genot van hebben, als de een den ander door eenigen kout vervrolijkt. Wij bedoelen hier geene Logementstafels, waar een ieder zich haast, om zijn aandeel van het beste te krijgen, en men dus gemeenlijk schielijker eet, en minder zamen spreekt, dan in een klei-



neren en meer huisfelijken kring (\*). Even ver is het er van dan daan, dat wij de Ouden toejuichen zouden, die zich over tafel afgetrokkenene dingen lieten voorlezen, of daarover diepzinnig redekavelden (†). Een gestadig voorlezen, uit *Bijbels*, enz. in Godshuizen schaadt wel minder, daar men er weinig naar luistert, maar het neemt echter alle gelegenheid tot kouten weg.

Men moet overigens niet te lang aan tafel blijven zitten en voorteten. Dit benadeelt de ongezondheid allezins. Want de spijsverduwing begint reeds, terwijl men aan tafel zit, en het hindert haar, als men

(\*) In eenen geheel huisfelijken kring heeft men over tafel vaak veel met kleine kinderen te stellen, of is men anderzins meermalen te ingespannen. Hierom kunnen wij de gewoonte niet dan prijzen, die wij voor jaren bij den middenstand in *Frankrijk* vonden, van, n dat men des middags van *bouillon* en *bouilli* en *rôti* gegeten had, over tafel bezoek te ontvangen, of te geven, aan elkanders nageregt en koffij deel te nemen, en zulk een vriendelijk gesprek te houden, als hier te lande 'smorgens of 'snamiddags bij een koffij- of theebezoek pleegt te heerschen. Hiertoe is het uur, dat onmiddellijk op den wezenlijken maaltijd volgt, veel geschikter, daar het tot werken weinig deugt, en haast niet nuttiger, dan aan zulk een gekout, besteed kan worden.

VERT.

(†) HUFELAND, *Kunst*, enz. II. deel, bladz. 264. keurt het daarentegen goed, dat men Pottenmakers komen, of zich door boertige verzen tot lagchen werken, liet.

VERT.

men de maag door een gestadig toevoegen van nieuwe spijs overkropt; waarvan men gevaar loopt, als men zijnen eetlust door eene verscheidenheid van allerlei lekkernijen geprikkeld vindt. Dan moet men zeer op zijne hoede zijn. Men behoorde slechts van een of twee schotels te eten. Dan zou men het tijdstip, waarop men alle verder eten behoorde te staken, ligter ontwaren, dan wel wanneer men van alles iets neemt. Een tijdstip, waaromtrent het oude spreekwoord waarachtig is, dat men van eten ophouden moet, terwijl men nog trek gevoelt, om daarmee voort te gaan.

Eene gematigde beweging voor het middag- of avondmaal is zeer geschikt, om onzen eetlust op te wakkeren, daar zij den omloop des bloeds bevordert. Maar eene te sterke lichaams oefening bederft den eetlust, en verzwakt het vermogen der maag, even als die des lichaams over het geheel, door afmatting. Ten bewijze hiervan zal men lieden, die sterk vermoeid zijn, doorgaans buiten staat zien, om straks deel aan hunnen gewonen maaltijd te nemen. Alle lichaamsarbeid, en oefening, hoe zacht ook, behoorde ten minste een half uur verleden te zijn, eer men aan tafel ging; en, dit onmiddellijk na evenveel welke vermoeijng te doen, is schadelijk. Na ontroering, een sterken aanval van droefheid, enz. behoort men zich ook niet straks aan tafel te zetten.

Straks na den maaltijd staan of wandelen vermoeit het lichaam, en hindert de spijsvertering. Men moet daarmede wachten tot dat de uitgezette maag

we-

wederom begint te flinken, dat doorgaans eerst een uur, na dat men haar gevuld heeft, zal gebeuren. Of men best doe, met dat uur, naar het voorbeeld van vele dieren, slapende door te brengen, zal in het vervolg worden onderzocht. Na het avondmaal straks te gaan liggen, zullen onze Lezers zelven wel eens ongeschikt hebben gevonden. Blijft men intuschen te lang van zijn leger, en is de spijs reeds verteerd, eer men zich daarop begeeft, dan zal men, vooral daar de regte slaaptijd alsdan verstreken is, ligtelijk door een nieuw geprikkel van de maag wakende worden gehouden.

Dit geprikkel verdooft inmiddels allengs, wanneer er daaraan niet voldaan wordt. Hoe later men des morgens verrijst, hoe minder trek tot ontbijt men zal gevoelen; en, heeft men vier en twintig uren gevast, dan zal men in het geheel geenen eetlust meer hebben, ja veelal van spijs walgen. Lang vasten verdunt het bloed, vertraagt deszelfs omloop, maakt hetzelfde scherp, en doet het tot rotting neigen. De adem wordt alsdan flinkend, en er volgt metter tijd krankzinnigheid, van welke de verschijnselen zich bij zoo vele Kluizenaars, Fackiers, en andere strenge vasters van allerlei gezindten, in meerdere of mindere mate vertoonden, en allerlei dweepachtige herfenschimmen voortbragten.

Bij een aanhoudend gebruik van te weinig voedsel, verzwakt het ligchaam, worden de vaten niet genoegzaam aangevuld, wordt derzelver werking op het gezamenlijke bloed, en de wederkeerige van het bloed op de onderscheidene vaten, afgebroken, de  
bloeds.

Bloedsomloop wordt belemmerd, en de kleinere vaten krimpen in een, zoo dat het dünnere van het bloed er, even als bij oude lieden, niet meer kan doorloopen. Heeft iemand zulk eenen tijd lang volstreken honger geleden, dat deszelfs vochten reeds in een rottenden staat zijn, dan moet men hem niet veel voedsel te gelijk geven. Want zijne zamengekrompene maag kan het niet verteren. Men moet hem vloeibaar voedsel in kleine hoeveelheden toedienen; en hij moet allezins behandeld worden, als iemand, die aan eene zenuw- of rotkoorts lijdt. Hierom moet men hem geenerlei dierlijk — maar enkel zuurachtig plantenvoedsel geven.

Lieden, wier gestel door ongeregeldheden en krachtverspilling verzwakt is geworden, moeten ook niet veel te gelijk trachten te eten, maar hunne maaltijden liever op geregeld vermenigvuldigde tijden spaarzaam houden. Dit zal hun minder schaden en meer baten, dan twee of drie hartige maaltijden dagelijks. Doch zij, die natuurlijk zwak van maag zijn, doen niet wel, met die handelwijze na te volgen (\*), maar behooren dat werktuig te oefenen, en het meer werks te verschaffen, door het al voedzamer en zwaarder spijs aan te bieden. Want men kan hier-

(\*) HUFELAND, *Kunst, enz.* II. deel. bladz. 263, 264, raadt deze handelwijze algemeen af, en schijnt de even te voren door hem bij herhaling vermelde leefwijze van CORNARO uit het oog te hebben verloren, daar hij wil, dat men alle vijf of zes uren een maaltijd houde.



zelve aan weinig en tevens aan veel eten gewennen. Men kan, zoo als bekend is, een vratige gulzig-aard worden; om welk uiterste te vermijden, de gezegde lieden, in plaats van de hoeveelheid van hun voedsel te vergrooten, hetzelfde slechts al minder en minder ligt verteerbaar hebben te maken.

Eer wij nu over de hoeveelheid van het voedsel handelen, merken wij ten aanzien van het beste gedrag na den maaltijd hier nog op, dat het naauwvelijks mogelijk is, daaromtrent regels voor te schrijven, die algemeen, en nog veel minder, die op elk bijzonder gestel, toepasfelijk zijn. De tegenstrijdige gevoelens der geachtste schrijvers bewijzen, dat zij tusfchen den verschillenden aard van het dierlijke leven bij verschillende menschen geen onderscheid hebben gemaakt. Daar beweging na den maaltijd met het eene gestel strookte, en met het andere niet, is er natuurlijk een verschil van denken tusfchen hen ontstaan, die alles zoo gaarne aan algemeene regels onderwierpen. Wij voor ons voeren, ter meest mogelijk naauwkeurige bepaling van den tijd van rust na den maaltijd, het volgende aan.

Zoo haast het voedsel in de maag is gebragt, begint het gewigtige werk der spijsvertering. De kracht der werktuigen, die daarbij in beweging zijn, moet zekerlijk door geene geweldige oefening verminderd worden. Maar welgespierde en sterke menschen ontwaren geene hindernis van den kant eener zachte beweging, ongeveer een uur zelfs na het zwaarste maal. Het is daarentegen hoogst waarschijnlijk, dat de werkkraft der buikspieren bij eene gematigde in-  
span-

spanning des overigen ligchaams vermeerderd wordt. Daar intusfchen de spijsvertering langer van duur is, dan men gemeenlijk denkt, kunnen de namiddaguren met geen voordeel voor de gezondheid tot eenigen zwaren arbeid worden besteed (\*).

Het is drie of vier uren na den maaltijd, en bij sommige lieden van eene zwakke en langzame spijsvertering nog later, dat de vochten, die uit het voedsel getrokken worden, in het bloed overgaan. Die overgang gaat steeds verzeld van eene toenemende prikkelbaarheid, welke bij lieden van eene sterke gevoeligheid in eene smartelijke gewaarwording en ongesteldheid kan overgaan. Op dien tijd worden zenuwzieke en zwaarmoedige menschen dikwijls door hunne gewone toevallen aangetast. Er bevangt hen, zonder eenige uitwendige oorzaak, benaauwdheid, drukking en eene neiging tot flauwttes.

Lieden van zoodanig een ligchaamsgestel, zij, die aan tusfchenpoozende koortfen lijden, en allen, wier maag ongesteld is, zouden ten uiterste verkeerd en onvoorzigtig handelen, met eenige ligchaams oefening hoe ook genoemd te ondernemen, voor dat hun voedsel ten volle verteerd was; daar al de vochten, zoo lang de spijsvertering duurt, naar de maag zamenvloeiën. Bij geweldige ligchaamsbeweging, en eene toenemende uitwaseming, worden de vochten naar de uiterlijke deelen gedreven, en van de maag afgeleid, waar zij intusfchen tot bevordering der spijsvertering onvermijdelijk noodig zijn. Is

(\*) Eene gewigtige reden voor de vermelde navolging der Romeinen.

Is de wijze, waarop men zijn voedsel nuttigt, en zich na deszelfs nuttiging gedraagt, meermalen averegtsch en schadelijk, geene mindere nadeelen spruiten er uit het nuttigen van eene te groote hoeveelheid. Een Oostersehe *Dervis* werd eens door een rijken *Mohammedaan* gevraagd: *wat nut trekt de samenleving van eene orde, die zich aan bespiegelingen over Godgeleerdheid en Geneeskunde overgeeft?* De *Dervis* antwoordde: *waart gij gematigder en omzigtiger bij uwe maaltijden, en wildet gij uwe driften en begeerten leeren besturen, door onthouding in acht te nemen, gij zoudt allen wijs zijn, en wij zouden er niet behoeven te wezen. Maar uwe eetlust en uw voedsel bederven uwe verstandelijke vermogens.* In overeenkomst waarmede de Doorluchtige MEAD schreef: *Het ergste gevolg van eene Epicurische leefwijze is, dat zij, het ligchaam met overtollig voedsel opvullende, de zielsvermogens stomp maakt, en de driften ontvlamt.*

Voor het ligchaam is het niet minder nadeelig, dat men bij het eten de maat te buiten gaat. Eene matige hoeveelheid voedsel kan ligter en gemakkelijker tot chijl en bloed worden verwerkt, dan eene overbodige, die de maag uitzet, en, volgens het opgemerkte, voor beweging en werkzaamheid na den maaltijd allerhinderlijkst wezen moet. Hieraan maakt men zich intusfchen reeds van zijne kindscheit

heid af schuldig, en daaruit spruit bij het opwasfende geflacht eene fchadelijke gulzigheid, en een heer van allerlei mettertijd te voorfchijn komende wezenlijke ongefteeldheden. Vooral wanneer men allerlei voedsel in de maag ondereen mengt; als wanneer zij vaak buiten ftaat geraakt, om dus vermengde dingen te verteren, die zij elk afzonderlijk zeer wel zou hebben weten op te losfen en in chijl te verkeeren.

De groote regel in dezen is: *Eet zoo veel, als noodig is, om de verliezen, die het ligchaam ondergaat, te vergoeden.* Maar hoe dit laafte nu wel berekend? Eene verwende, en door gefladige overmaat van voedsel gulzig en vraatzuchtig gemaakte, maag zal ligtelijk meer vorderen, dan er anders wezenlijk noodig zijn zou; en eene algemeene bepaling hiervan zou de grootfte ongerijmdheid wezen. Men heeft de bijzondere ligchaamsgeftellen en omftandigheden, bij de berekening der noodige hoeveelheid van voedsel, even als bij zoo vele andere dingen, allezins in acht te nemen.

Hij, bij voorbeeld, die een gering deel van zijnen leeftijd in het bed doorbrengt, en meestal in de opene lucht verkeert, veel beweging heeft, fteeds met moeilijken arbeid onledig is, of lange reizen te voet of te paard aflegt, zal zich door een overvloedigen maaltijd en hartigen dronk verfrist en versterkt gevoelen, en heeft zulk eene aanvulling van de krachten, die hij aan zijne werkzaamheden befteedt, zelfs allezins noodig. Nam daarentegen iemand, die de helft van zijnen tijd op het bed of op de fofa verdroomt, ook zulk eene hoeveelheid van



voedsel, als die andere, dan zou hij zich ongetwijfeld daardoor bezwaard vinden, en er krank van kunnen worden.

Voorts kunnen de verliezen van aan te vullene krachten bij onderscheidene personen van een zittend leven nog grootelijks verschillen. Op deze zelfs laat zich dan de leefregel nog niet algemeen toepassen, met welks opvolging de *Venetiaansche* edelman CORNARO bewees, dat een welgekozene en geregeld opgevolgde leefwijze het vermogen bezit, om zelfs een gestel, dat door ongeregeldheden op den rand des grafs is gebragt, te herstellen, en een groot aantal jaren gezond en sterk te houden. Een leefregel, nopens welks welks uitvinder er ons hier het volgende schijnt te moeten worden aangevoerd.

CORNARO was een volslagen Epicurist en lichtmis geweest, tot dat hij den ouderdom van veertig jaar had bereikt. Zijn gestel was door kolijk, rhumatieke pijn, koortsen, enz. derwijze overhoop geworpen, dat zijne Geneesmeesters hem ten laatste opgaven, en verzekerden, dat hij niet langer dan nog twee maanden leven kon, dat geene geneesmiddelen, hoe ook genoemd, zijn leven langer konden rekken, en dat het eenige mogelijke middel tot behoud van zijn leven in een geregeld opvolgen van eene matige leefwijze bestond. Hij volgde dien raad letterlijk op, bemerkte eenige weinige dagen, nadat hij zulks had aangevangen, reeds teekenen van beterschap, en was na verloop van een jaar niet slechts volkomen hersteld, maar zelfs gezonder, dan hij ooit te voren was geweest. Hij besloot derhalve, zich aan nog gematigder leefwijze te binden, en niets meer te nutti-

tigen, dan hij tot zijn levensonderhoud volstrektelijk noodig meende te hebben. Dus bepaalde hij zich, gedurende *zestig* jaren, bij juist twaalf oncen voedsel voor elken dag, waaronder het brood, dat hij gebruikte, ook begrepen was, en bij dertien oncen drank.

Overigens vermeed hij, gedurende dat lange tijdperk, sterke hitte, koude, driften en uitersten van allerlei aard; en, daar hij strikt en onveranderlijk aan die gematigde leefwijze vasthield, verkreeg niet slechts zijn ligchaam, maar ook zijn geest, eene zoo onwankelbare stemming, dat zij door geene gewone nadeelige toevallen konden worden getroffen. Reeds hoog bejaard, verloor hij een regtsgeding, welk verlies ten aanzien van het geldelijke zeer gewigtig was, en twee zijner broeders van hartzeer deed sterven; maar hij behield onder dat alles zijne vorige gezondheid en zielsgerustheid. Zijne koets bij zekere gelegenheid over zijde vallende, werd hij door de paarden voortgesleept, het gene hem op verstuikingen aan armen en beenen te staan kwam. Hij liet ze intuschen wederom zetten, en herstelde binnen kort, zonder eenig gebruik van geneesmiddelen.

Het bleek voorts aan hem op het treffendste, hoe schadelijk zelfs de geringste afwijking van eene lange gewoonte en hebbelijkheid is. Toen hij zijn tachtigste jaar had bereikt, haalden zijne vrienden hem over, om zijn voedsel een weinig te vermeerderen. Zijne hooggeklommene jaren, wilden zij, maakten eenig bijvoegfel ter zijner versterking noodwendig. Schoon door hunne redekaveling niet overtuigd, en veeleer denkende, dat, met de algemeene verminde-

ring van krachten, die van ons verteringsvermogen ook afnamen, en wij ons voedsel veeleer, in overeenkomst met de verzwakking des ganschen gestels, te verminderen hadden, dan te vermeerderen; volgde hij evenwel het aanzoek zijner vrienden op, en vergrootte zijne hoeveelheid van spijs met twee, en die van drank met drie, oncen dagelijks.

„Naauwelijks,” om de eigene woorden van onzen ondervindingrijken Gezondheidsleeraar te bezingen, „had ik bij deze veranderde leefwijze tien dagen volhard, of ik vond mijnen geest klaarblijkelijk aangedaan. Eene loome verdrietige gesteldheid volgde op mijne vorige opgeruimdheid en vrolijkheid, zoo dat ik een last voor mij zelve en anderen werd. Deze verandering van humeur ging met andere nog verontrustender toevallen gepaard. Op den twaalfden dag kreeg ik eene stekende pijn in de zijde, welke vier en twintig uren aanhield; en kort daarna vond ik mij door eene koorts aangetast, die vijf en dertig dagen aanhoudend woedde, zoo dat men tusſchen beiden alle hoop op mijn leven opgaf. Inmiddels tot mijne vorige leefwijze wederkeerende, herstelde ik onder Gods zegen van dien schok, en geniet thans in mijn drie en tachtigste jaar eene volkomene lichaamsgezondheid en opgeruimdheid van geest. Ik kan zonder hulp te paard stijgen en steile hoogten beklimmen, en schreef nog onlangs een blijspel vol trekken van onschuldigen scherts en boert. Als ik na het verrigten van mijne zaken, of het bijwonen van den raad, huiswaarts keer, vind ik een onuitsprekelijk genoegen in het bijzijn van mijne kleinkinderen, die elf in getale zijn, en wier opvoeding,

ver-

vermaken en gezangen, mijnen ouderdom verlustigen. Vaak voeg ik mijn gezang bij het hunne, daar mijne stem thans sterker en zuiverder is, dan ik weet dat zij in mijne jeugd ooit geweest is, en daar mijn geluk door de klagten, het geknor en de verdere blijken van ontevredenheid, die zoo vaak het lot van een onmatig leven voor den ouderdom zijn, niet wordt verstoord."

In deze gelukkige gesteldheid van ligchaam en ziel bereikte CORNARO zijn honderdste jaar. Zijn deugdzzaam en merkwaardig voorbeeld heeft evenwel nog slechts weinige navolgers gehad. Hij vond door dadelijke waarneming en ondervinding, dat eene dagelijks geregeld afgewogene hoeveelheid van spijs en drank, voor *hem* het beste middel ter verlenging van zijn leven was. Hij beweerde evenwel niet, en het volgt in der daad ook niet, dat *een iegelijk* zich bij zulk eene of eenige andere hoeveelheid striktelijk te bepalen heeft. Om zulks te kunnen doen, moet men ook anderzins eene zoo geregelde leefwijze kunnen leiden, als die van CORNARO allezins was.

Dat men zich intusfchen, bij herstel van eenige ziekte, of dat gezonden zich langs den weg van eene langzaam toenemende vermindering, gewennen kunnen, om van eene zeer geringe hoeveelheid voedsel te leven, dit een en ander blijkt, behalve het aangevoerde voorbeeld, nog uit zeer vele andere; even als uit het gene nopens het toe en afnemend werkvermogen der maag in het vorige is gezegd. Men kan voorts, zonder hare werking te verminderen, dit ten aanzien der hoeveelheid van zijn voedsel grootelijks doen, als men slechts deszelfs hoedanigheid



derwijze verandert, dat deszelfs verduwing aan de maag evenveel arbeids koste, als die van eene grootere hoeveelheid minder zware spijs; gelijk als men de hoedanigheid tevens derwijze veranderen kan, dat eene kleinere hoeveelheid even voedzaam zij, als eene andere merklijk grootere.

Blijft men daarentegen eene van de kindschheid af verwende maag, die zich met eene matige hoeveelheid van voedsel niet laat te vrede stellen, eene grootere verschaffen, dan moet dezé hoeveelheid merendeels uit weinig voedzame dingen bestaan; anders zou men, om nog van geene bijzondere nadeelen van een te sterk gebruik van vleesch te gewagen, te vet en te volbloedig worden. Ja, daar wij gemeenlijk meer eten, dan wij wezenlijk noodig hebben, om het verlorene aan te vullen, merkt Doctor BUCHAN zeer wel ter snede aan, dat de groote kunst van voedsel te bereiden deze is, dat men de voedende deelen daarvan met eene genoegzame hoeveelheid van eenige ligte meelige zelfstandigheid verbindt, om maag en darmen te vullen, zonder ze met meer voedende zelfstandigheden te overladen, dan men wezenlijk behoeft. Zoodanige meelige zelfstandigheden verschaft het plantenrijk ons van menigerlei aard. De eigenlijke hoeveelheid daarvan laat zich niet juist bepalen; maar men zal over het algemeen wel doen, met slechts voor een vierde of een derde van zijn voedsel vleesch, en voor de overige deelen voortbrengselen van het plantenrijk, te nemen.

Ver is het er derhalve van daan, dat men voor zijn dagelijksch voedsel gebruik van de uitvinding zou moeten maken, om de voedende deelen van even-

evenveel welk vleesch van de overige af te scheiden, en in een klein bestek in gelei, consommés, en wat des meer is, bijeen te brengen. Deze uitvinding (\*), kan van geen en wezenlijken dienst zijn, dan voor zoo veel de door haar bereide gelei, en vooral de daarvan gemaakte koekjes, zich op zeereizen laten medenemen, om vervolgens wederom ontbonden eene soep te verschaffen, tot welker verkrijging er, bij gebrek van versch vleesch, anders geene mogelijkheid wezen zou, en welke men alsdan intusschen dikwijls hoogstnoodig heeft.

Voor het dagelijksche leven behoort de kookkunst zich met het werk van maag en ingewanden niet te belasten. De goede Natuur wil, dat deze zelve het noodige voedsel van de overige niet voedende deelen der spijs afscheiden; en deze laatste behoren, te gelijk met de voedende, aan maag en ingewanden te worden aangeboden, om er bewerkt te worden. Verschaft men maag en ingewanden geene werkstof, dan werkt men het gansche gestel overhoop; en, mengt men onder de werkstof te veel voedende deelen, dan benadeelt men zich, zoo als reeds gezegd is, almede grootelijks.

Regtstreeks gevaarlijk wordt de kookkunst alsdan, wanneer zij den eetlust door eene groote verscheidenheid van lekkernijen en prikkelende ragouts telkens verlevendigt en gaande houdt, na dat men zich reeds

(\*) Welke door den Heer HUFELAND, *Kunst, enz.* II. deel, pag. 43. en volg. in algemeene bewoordingen, onder de middelen, om het leven te verkorten, wordt geteld.

VERT.

reeds genoegzaam verzadigd heeft. Dan heeft zij daaraan schuld, dat men de maat ten aanzien der hoeveelheid van spijs min of meer te buiten gaat. Hetgene te schadelijker wordt, als de verscheidenheid van spijsen, die men te lijve slaat, uit dingen bestaat, die, hoe ligt verteerbaar ook op zich zelve, zich noch anderzins, noch in de maag, laten door een mengen, zonder gansch onverduwbaar te worden. Dit nu leidt ons op, om thans over de meerdere en mindere verduwbaarheid, voedzaamheid en verdere hoedanigheden, van verschillende spijsen te handelen.

---

Het werk der spijsvertering laat zich gevoegelijk onderscheiden in de twee verrigtingen, van ontbinding en verandering tot overeenkomst met het bloed, of asfimilatie. De ontbinding grijpt in de maag plaats, waar het voedsel in eene brij wordt verkeerd. Dit, naar de verschillende ontbindbaarheid der spijs, vroeger of later, en meer of min volkōmen, gedaan zijnde, worden de voedende deelen door de opflorpande vaten uit dat ontbondene mengsel getrokken, en naar het bloed gevoerd. Deze tweede verrigting verdierlijkt het voedsel, om dus te spreken; en zulks, rekent men, laat zich ten aanzien van voedsel uit het dierenrijk het ligste doen, daar hetzelfde de meeste overeenkomst met het dierlijke gestel heeft, waarin het moet overgaan. Doch dierenrijk en plantenrijk beide leveren voedsel op, dat zwaar, en ander, dat voor eene goede maag ligt te verteren en te verdierlijken is.

In

In de eerste jaren, ja misfchien eeuwen, der wereld leefde men van planten en vruchten; uitgezonderd dat men daarbij welhaast zuivel voegde. Nog heden ten dage plegen verfcheidene fekten, ja geheele volken, de *Hindoos*, bij voorbeeld, die de voorfchriften der *Braminen* volgen, zich van dierlijk voedsel te onthouden. Een groot aantal geringe lieden nuttigen het op onze eilanden en het vaste land almede zeer fchaarsch. Zij verteren intusfchen hun gewone voedsel uit het plantenrijk zeer wel, en zijn fterk genoeg; maar dierlijk voedsel zou hun intusfchen zekerlijk nog meer baten; en de volksklaffe, die zwaar werkt, munt in landen, waar zij voornamelijk van vleesch beftaat, ver uit in ligchaamsfterkte en lengte van leven.

Een fchrijver voor het volk beweert, dat dierlijk voedsel min gefchikt is voor lieden, die een zittend leven leiden, dan voor arbeiders, die zich veel bewegen. De eerstgemelden, wil hij, behoorden voornamelijk van voedsel uit het plantenrijk te leven (\*). Veel eten van vleesch zou den mensch dom, en tot wetenfchappelijk onderzoek ongefchikt, maken; vooral wanneer het met gebruik van fterke dranken gepaard ging. Dit is in zoo ver waarachtig; maar Doctor BUCHAN had er moeten bijvoegen, dat zwakke lieden, en die aan gebrekkige fpijsvertering lijden, bij een doorgaand gebruik van voedsel uit het planten-

(\*) Van dit gevoelen is HUFELAND, *Kunst, enz.* II. deel, pag. 265. ingelijks, en hij wil, dat lieden, die zich van vleesch onthouden, algemeen het langfte zullen leven. VERT.



tenrijk nog meer zullen lijden; daar dit te veel zuur voortbrengt (†), en eene sterkere maag vordert, om in goede voedende sappen te verkeerren.

Doctor BUCHAN beweert voorts, dat de tering, die in *Engeland* zoo gemeen is, gedeeltelijk uit het hier te lande zoo sterke gebruik van dierlijk voedsel spruit. Hiermede zal niemand instemmen, die met de klasse van menschen bekend is, welke zich met het slagten van vee bezig houdt, en veel vleesch eet. Daaronder zal men even zelden iemand vinden, die de tering heeft, als een zeeman, die zwaarmoedig en hijpochonder is; en nopens dit laatste kan men opmerken, dat geen mensch, die tot zwaarmoedigheid neigt, zich ligtelijk aan het zeeleven verbinden zal (\*); maar waarom zouden er onder de wel-

(†) Alle spijsen verzuren, als men ze aan zich zelve overlaat, of zij gaan tot rotting over. Dit laatste is het geval met al, wat uit het dierenrijk komt. Met meest al het overige grijpt het eerste plaats; en dit helt in maag en darmen ook tot verzuring over, terwijl dierlijk voedsel er tot rotting neigt. Van hier dat vleeschnat tot tempering van het zuur der kinderen dienstig is. VERT:

(\*) Dit wordt door de opgave der beweegredenen, tot het zeeleven in WERNERS *Themata*, II. deel, pag. 304. en volg. bevestigd; maar de *Duitscher* voert intusfchen aldaar eene taal, welke in een leerboek voor de *Nederlandsche* jeugd niet behoorde te worden geduld. Het is aldaar nopens de gezegde beweegredenen: *De veelvuldige veranderingen en de onrust, waarin de zeevarende zich noodwendig bevindt, heeft voor gemoederen, die niet standvastig (bestendig) zijn, bijzondere aantrekkelijkheden. Voor anderen is de losbandigheid, waar-*

welgespierde knapen, die zich tot het slagers werk begeven, geene kunnen zijn, die tot tering overhielden?

Dit is ten aanzien van voedsel uit het dierenrijk waarachtig, dat een te gestadig en onmatig gebruik van hetzelfde de vochten tot rotting doet neigen; en ik geloof, dat hetzelfde bij eenige bloedrijke temperamenten aan de ziel zekere maat van woestheid mededeelt. Natien, die voornamelijk van vleesch leven, zoo als de *Tartaren*, zijn over het algemeen barscher, dan andere. Met de vleeschetende dieren is het eveneens gelegen. Deze geven voorts eenen onaangename reuk van zich; en hun vleesch en hunne melk hebben veelal (\*) eenen onaangename smaak. Zoo is het ook met het zog van eene vrouw, die te veel vleesch eet. Haar zuigeling zal hare borst dikwijls afwijzen. Zij, die meer vleesch, dan groentes of brood eten, krijgen gemeenlijk ook een stinkenden adem.

Evenwel kan ik wederom niet ten volle met Doctor BUCHAN instemmen, daar hij opmerkt, dat scheur-

aan de zeelieden zich ter uitspanning op het land overgeven, aanlokkelijk. De gevaren, welke iedere zeeman heeft uit te staan, en de bijzondere ontmoetingen in dezelfde, zien anderen als een recht aan, om deze levenswijze boven andere stillere te verheffen, en daarmede te pronken. Zulke menschen nu, die deze neigingen volgen, zijn zelden voor overleg geschikt; en men moet hen aan het late naberouw en het ongeluk overlaten, waarin hun besluit hen brengt, enz.!!!

(\*) Niet altoos, zoo als uit het vervolg zal blijken.

buik de ongesteldheid is, die hier te lande het meeste heerscht, en daar hij hierop volgen laat: *Eene zoo algemeene kwaal moet eene algemeene oorzaak hebben; en er is geene zoo in het oog loopende, als de groote hoeveelheid van vleesch, welke men hier te lande verslindt. Ten bewijze, dat de scheurbuik hieruit voortkomt, hebben wij daartegen geen middel, dat aan het gebruik van versche groentes gelijk staat.* Doctor BUCHAN merkt ook op, dat het galachtige temperament der *Engelschen* (†) bijkans een spreekwoord is. *Moet ik hiervan reden geyen,* zegt hij, *het zal die van het menigvuldige vleesch zijn, dat er gegeten wordt.* Hij voegt bij dit alles, dat er geen twijfel aan is, of dit voert eene barsche geaardheid in, welke onbekend is onder menschen, die hun voedsel voornamelijk uit het plantenrijk nemen.

Deze gezegden bevatten een mengsel van veel waarachtigs en veel onwaars. Ik ontken niet, dat dierlijk voedsel den mensch tot scheurbuikigheid doet overhellen, en hem tevens forscher en bloedrijker maakt; maar er is eene verscheidenheid van oorzaken, die voortgelijk een uitwerkfel voortbrengen. De *Engelschen* zijn geen zoo galchtig volk, als de *Italianen* en *Turken*, welke, hoe zeer ook beide spaarzaam in het gebruik van dierlijk voedsel, uiterst wraakzuchtig zijn. Het moet voorts niet bij uitsluiting aan het gebruik van vleesch, en gebrek van voedsel uit het plantenrijk, geweten worden, dat de  
scheur-

(\*) Dat hun de ongesteldheid berokkent, welke den naam van *spleen* voert, en hen zoo vaak tot zelfmoord drijft.

VERT.

fcheurbuik in dit land, zoo aan wal als op de fche-  
pen, zoo fterk heerscht. Er fchijnt mij hiervan  
eene vermogende oorzaak te zijn, waarop men wei-  
nig acht geeft, en waaruit de fcheurbuik menigvuldi-  
ger ontftaat, dan uit eenige andere; en het verfchil  
tusfchen het voedsel, dat men hier te lande en el-  
ders gebruikt, fchijnt ons flechts eene bijkomende  
oorzaak te wezen.

Befchouwen wij de fchichtige en gefladige verande-  
ringen van het weder hier te lande; vergelijken wij  
de tegenwoordige leefwijze met die van onze voor-  
ouders, die de vertering van eenen maaltijd door  
geenen nieuwen maaltijd afbraken, zoo als wij, met  
onze rijkelijke en overdadige morgenhachjes (\*),  
des voormiddags, en die hun verteringsvermogen des  
namiddags in geene thee en koffij verdrinken; letten  
wij voorts op de ongeregelde afperking van tijd voor  
rust en uitfpanning, ten gevolge waarvan wij een  
groot deel van ons leven in de ongezonde nacht-  
lucht doorbrengen, deels ten gevolge van late fou-  
pers, en deels bij de nieuwe mode van bij nacht  
te reizen; overwegen wij dit alles genoegzaam,  
dan kan het niet misfen, of wij zullen er eene al-  
gemeener reden voor de heerschende fcheurbuik vin-  
den, dan in het gebruik van te veel dierlijk voedsel.

Wij zullen bemerken, dat die ongeregeldheden ver-  
zijn van de zoo gewigtige ongevoelige uitwaseming  
te bevorderen; dat zij in tegendeel de fchadelijke  
ftoffen, die behoorden uit te dampen, elken dag en  
elk

(\*) Dusgenoemde *luncheons*, die men te *Londen* in  
de koffijhuizen elk oogenblik gereed vindt. VERT.



elk uur terug flooten, zoo dat dezelve wederom opgenomen, en naar de omloopende vloeistoffen terug gevoerd, worden. Hier kunnen zij geene andere uitwerking hebben, dan de vochten met scherpe deeltjes op te vullen, en ze tot een staat van rotting en ontbinding te doen neigen, waarin de fcheurbuik voornamelijk bestaat. Ik heb onder de zeelieden en landbewoners slechts weinig navorschingen behoeven te doen, om te vernemen, dat zij, die hunne huid behoorlijk verzorgen, door fenellen hernden en wollen koufen te dragen, en die zich niet te dikwijls voor de nachtlucht blootstellen, noch andere ongeregeldheden begaan, zelden of nooit door fcheurbuik aangevallen worden (\*).

Hoe weinig of veel deels het eten van veel vleesch nu ook aan deze kwaal hebben moge, hetzelfde moet daarentegen aan lieden worden aangeraden, die aan gestadige smartelijke aanvallen van fcherpen honger lijden. Voor dezen zou het fchadelijk zijn, zoo zij voornamelijk voedsel uit het plantenrijk gebruikten. Dit zou die groote hoeveelheid van fcherp maagsap, waaruit hun ongemak fpruit, niet verminderen, maar vermeerderen. Hiertoe zullen hun in tegendeel fpijzen baten, die olieachtige zelfftandigheden behelzen. Vette boterhammen zijn voor hen inzonderheid dienftig. Die fcherpte van het maagsap fpruit inmiddels dikwijls eigenlijk uit eene zwakheid van de maag,

(\*) Hoe zeer deze aanmerkingen op het fchrijven van Doctor BUCHAN eigenlijk voor de *Engelfchen* bestemd waren, meenden wij er echter iets in te vinden, dat ook voor ons *Nederlanders* bruikbaar wezen kon. VERT.

die niet genezen worden kan, dan door versterkende bitters en spijsen, die zachtelijk zamentrekken, en warmte in de ingewanden bevorderen, waartoe koud vleesch en koude dranken meer baten, dan warme.

Voor welgestelde magen is het dienstig, dat men des zomers het voedsel uit het plantenrijk in evenredigheid vermenigvuldige, en zuren, zoo als azijn, citroenen, chinaasappels, en wat des meer is, gebruike. Want het bloed helt alsdan het meeste tot rotting over. Voorts, ten aanzien van elke soort van voedsel vaste regels, ter bepaling van derzelver heilzaamheid of schadelijkheid voor elk bijzonder slag van menschen, te willen geven, dit zou vruchteloos zijn. De bijzondere gesteldheid van personen, tijden en omstandigheden, moeten daarbij in aanmerking worden genomen. Dit alleen kan nog als een algemeene regel dienen, dat elke soort van spijs zich in haren afgezonderden staat het beste laat verteren. Hierom kunnen de kookkunst, met haar vermengen van vele dingen tot een geregt, en de eetlust, die vele reeds grootelijks zamengestelde geregten in de maag ondereen mengt, met elkanderen gerekend worden te wedijveren, om de gezondheid van vermogende brasfers te ondermijnen.

Te regt schreef hieromtrent de doorluchtige MEAD: „Schoon vermaken, rijkdom, vermogen, en al het overige, dat men *goederen des geluks* noemt, met te veel partijligheid onder het menschedom uitgedeeld schijnen te wezen; echter heerscht er bij de uitdeeling van datgene, dat het wezenlijk geluk uitmaakt, meer gelijkheid, dan men zich gemeenlijk wel verbeeldt. Lieden uit de lagere rangen genieten de geme-

meene voordeelen van het aanwezen sterker, dan zij, die in hoogere kringen leven. Gezond voedsel wordt door matigen arbeid verworven, die eetlust en spijsvertering bevordert. Daarna verfrischt een gezonde, en door geene zorgen afgebrokene, slaap de afgematte leden. Een gezond kroost vult de hut, en zonen, die huns vaders werk verrigten, maken, dat hij zijne grijze haren met genoeg draagt. Hoe ver beneden deze zegeningen zijn niet de sijne vermaken der rijkelingen, die steeds met wezenlijk kwaad gepaard gaan. Op dat zij smaak in hun voedsel mogen vinden, verwekt men bij hen een gekunstelden eetlust, door prikkelende sauzen, die hun bloed verhitten en bederven, en hun ligchaam voor velerlei kwalen blootstellen. Hunne onmatigheid verstoort hunne rust; en, als tot verdere straf voor hunne ongeregelheden, brengen hunne zonen, die hunne geslachten moesten versieren en in stand houden, reeds bij de geboorte ongesteldheden mede, en kwelken zwakheden dezelve, gedurende een amechtig leven, dat zelden eenen noemenswaardigen ouderdom bereikt."

EINDE VAN HET EERSTE DEEL.

---











